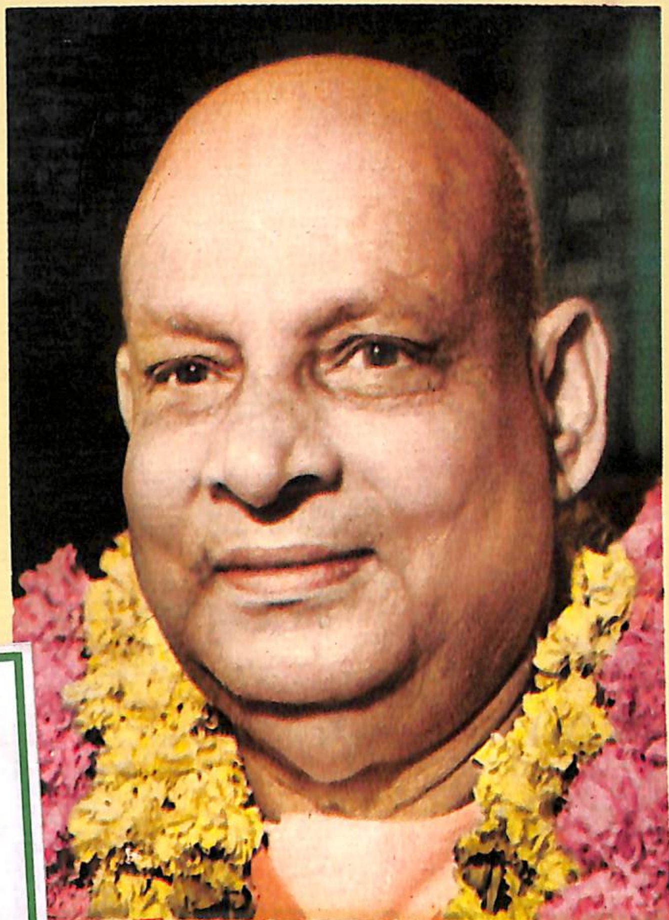
முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள்

"TWENTY IMPORTANT SPIRITUAL INSTRUCTIONS"



Acc. No: 282285

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

ஓம்

முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள்

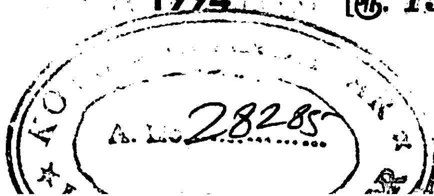
குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின்
"முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள்" பற்றிய உரைத் தொடர்கள்

அருளியவர்
சுவாமி சிதானந்தா அவர்கள்

தமிழாக்கம்
டாக்டர் திரு. R.P. உருத்திரமணி, M.A., Ph.D.

வெளியிடுவோர்
தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்
சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்
சுவாமி சிவானந்தா சாலை
இராசிபுரம் - சேலம் மாவட்டம்

விலை] **1994** [ரூ. 15.00



All Rights Reserved By
The Divine Life Trust Society
Sivananda Nagar, U.P., INDIA.

Translated into Tamil from
"Twenty Important Spiritual Instructions"

Printed out of the magnanimous donation of:
SRI. A. MURALI DHARAN
Computer Research Consultant
NEW JERCY - U.S.A.

Typeset By Print Shop, Madurai.
Printed At The Orient Litho Press, Sivakasi.



ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தா

பதிப்பாளர்களின் குறிப்புரை

குருதேவர் சிவானந்த மஹராஜ் அவர்களின் "முக்கியமான இருபது ஆன்மீகக் குறிப்புகள்" என்ற சிறு நூலை சுவாமி சிதானந்த மஹராஜ் அவர்கள், அவைகளை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டி, ஒழுங்குபடுத்தியுள்ளார்; விளக்கத்தோடு பெரிதுபடுத்தியுள்ளார். தியானத்தையும், அதன் பயன்களையும் வரைமுறைப் படுத்தியிருக்கிறார். ஆகையால் இந்த நூல் தன்னிகரற்றது. நீண்ட காலம் எதிர்பார்த்திருந்த வரப்பிரசாதம். வாழ்க்கையின் உண்மையைத் தேடும் மெய்யன்பர்களுக்காகவே எழுதப்பட்டது. ஆன்மீக வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களையும் கொண்டது. தினசரி செயல்பாட்டிற்கு உகந்தது. ஆகவே இந்நூல் மற்றவர்களுக்கும் மிக நன்மை பயப்பதாகும். இதைப் படிக்கும் அன்பர்களுக்கு எல்லா யோகிகளின், சாதுக்களின் அருள் கிடைக்கட்டும்.

-தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்.

சிவானந்த நகர்,
ஜூலை 1, 1993

முன்னுரை

ஆன்மீகச் சாதனை இல்லாத வாழ்க்கை சாரமில்லாதது; வீணானது. ஆன்மீகச் சாதனையுடன் கூடிய வாழ்க்கை, அறிவுள்ள வாழ்க்கை - பேரின்பத்திற்கு அழைத்தேகும் வாழ்க்கை. புறமுகமான உலகியல் வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாத, இன்றியமையாத, அறம் வழுவாப் பணிகளும் அன்றாடக் கடமைகளும் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும். இவ்வுலகியல் வாழ்வுடன், சுறுசுறுப்பான அகமுக ஆன்மீக வாழ்க்கை ஒன்று சேர்ந்து, ஒன்றுகலந்து, இசைந்து, ஒருங்கிணைய வேண்டும். இவ்வாறு ஆன்மீகமும் உலகியலும், தெய்வீக வாழ்வும் உலக வாழ்வும் ஒருங்கிணைவதே குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் மிகச் சிறப்பான பணியாகும். அந்த நோக்கம் நிறைவேறுவதற்காக அவர்தம் உபதேசங்களின் ஒரு பகுதியாக "முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள்" வழங்கியுள்ளார். அகமும் புறமும் பற்றிய இணைப்பு இப்போதனைகளில் அடங்கியுள்ளது; உபநிஷதங்களைக் கண்டோரும், பழங்காலத்து ஞானிகளும் அருளிய அருளுரைகளைப் பயிற்சி செய்யும் அகவாழ்க்கை வற்புறுத்தப்பட்டுள்ளது. தங்கள் இலட்சிய வாழ்க்கையாலும் இன்னுரைகளாலும் பல நூற்றாண்டுகளாக, நம் பாரத நாட்டின் மீது கருணை பாராட்டி நல்லாசிகளைப் பொழிந்துவரும் அருளாளர்கள் அனைவரும் வழங்கிய போதனைகளைப் பயில்கின்ற பயிற்சி இவற்றில் அடங்கியுள்ளது; இப்பயிற்சியுடன் கூடிய அன்றாட இயல்பான வாழ்க்கையே, குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தா அவர்கள், உலகத்திற்கு வழங்கியுள்ள தனிச் சிறப்பு வாய்ந்த கோட்பாடாகும். முடிவாகக் கூறுமிடத்து, உலகில் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் போதுகூட, உலகத்தின் வாயிலாகவே பேரின்ப வீட்டை அடைவதற்குரிய திறவுகோலை, நடைமுறைப் பயிற்சிக்கான, "முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள்" நமக்குத் தருகின்றன.

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் மூன்று

வையக இறைவணக்கம்

வந்தனைக்குரிய கருணை வள்ளலே! அன்புக்கரசே!
பன்முறையும் நின்னைப் பணிகின்றோம்!
பன்முறையும் நிலத்தில் வீழ்ந்து நின்னை
வணங்குகின்றோம்!
சத்தும் சித்தும் ஆனந்தமும் ஆன சச்சிதானந்தப்
பரம்பொருள் நீ!
எங்கும் உள்ளாய்! எல்லாம் வல்லாய்! எல்லாம்
அறிவாய் நீ!
எல்லா உயிர்களின் உள்ளங்களிலும் உறைகின்றவன் நீ!

புரிந்து கொள்ளும் மனம், சமநோக்கு,
நடுநிலை பொருந்திய இதயம், சிரத்தை, பக்தி, ஞானம்
ஆகியவற்றை எங்களுக்கு வழங்கிடுவாய்!
மனத்தை வெல்லவும், மயக்கங்களை எதிர்க்கவும்
உள்முக ஆன்மீக வலிவை எங்களுக்கு அருள்வாய்!
ஆணவம், காமம், பேராசை, வெறுப்பு, சினம்,
பொறாமை
ஆகியவற்றிலிருந்து எங்களை விடுவிப்பாய்!
தெய்வீக நற்குணங்களால் எங்கள் நெஞ்சங்களை
நிரப்புவாய்!

எல்லாப் பெயர்களிலும் உருவங்களிலும் நாங்கள்
உன்னையே காண்போமாக!
எல்லாப் பெயர்களிலும் உருவங்களிலும் நாங்கள்
உனக்கே பணிவிடை செய்வோமாக!
நாங்கள் எந்நேரமும் உன்னையே
நினைந்திருப்போமாக!

நாங்கள் எந்நேரமும் உன்னுடைய பெருமைகளையே புகழ்ந்து பாடுவோமாக!

எங்கள் உதடுகளில் எந்நேரமும் உன் திருநாமமே உச்சரிக்கப்படுவதாக!

நாங்கள் என்றென்றும் எந்நேரமும் உன் உள்ளத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருப்போமாக!

- **சுவாமி சிவானந்தா.**

முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள்

1. **பிரம்ம முகூர்த்த நேரம் :** நாள்தோறும் அதிகாலையில் நான்கு மணிக்குத் துயில் நீத்து எழுக, இது பிரம்ம முகூர்த்த நேரம்; இறைவனைக் குறித்து தியானம் செய்வதற்கு மிகமிக அனுகூலமான காலம்.

2. **ஆசனம் :** ஜெபம் செய்யவும், தியானம் செய்யவும் பத்மாசனம், சித்தாசனம், அல்லது சுகாசனத்தில் கிழக்குத் திசை அல்லது வடக்குத் திசையை நோக்கி அமர்க; அரை மணி நேரம் செய்யத் தொடங்கி நாளடைவில் மெதுவாக படிப்படியாக மூன்று மணி நேரத்திற்கு உயர்த்துக. பிரம்மச்சர்யத்தையும் உடல் நலத்தையும் சீராகப் பாதுகாப்பதற்காகச் சிரசாசனத்தையும் சர்வாங்காசனத்தையும் செய்க. உலாவிவரல் முதலான எளிதான உடற் பயிற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்து வருக. இருபது பிராணாயாமங்களைச் செய்க.

3. **ஜெபம் :** நீங்கள் நினைத்தாலும் இனிக்கின்ற அல்லது உங்கள் மன விருப்பத்திற்கு ஏற்ற ஏதேனும் ஒரு மந்திரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு அதை நாள் தோறும் 108 முறை அல்லது 21,600 முறை உச்சரிக்கவும். அந்த மந்திரம், 'ஓம்' மந்திரம் மட்டுமாகவோ அல்லது ஓம் நமோ நாராயணாய, ஓம் நமச்சிவாய, ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய, ஓம் சரவணபவாய நம, சீதாராம், ஸ்ரீராம், ஹரி ஓம் அல்லது காயத்திரி மந்திரமாக இருக்கலாம்.

4. **உணவின் ஒழுங்குமுறை :** தூய, சாத்வீக உணவை உண்க. மிளகாய் வத்தல், புளி, வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம், புளிப்பு மிகுந்தவைகள், எண்ணெய்,

கடுகு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை விட்டு விடுக. மிதமாக உண்க. வயிற்றில் அளவுக்கு மீறிய சுமையை ஏற்ற வேண்டாம். மனம் மிகவும் விரும்பும் உணவுகளை ஓராண்டில், இரண்டு வாரத்திற்கு விட்டு விடுக. எளிய உணவை உண்க. பாலும் பழங்களும் மன ஒருமைப்பாட்டுக்கு உதவுகின்றன. உடம்பில் உயிர் நிலைத்திருப்பதற்காக, உணவை மருந்து போல், உண்க. போகத்துக்காக உண்பது பாவம். ஒரு மாத காலத்துக்கு உப்பையும், சர்க்கரையையும் சேர்க்க வேண்டாம். அரிசி, பருப்பு, ரொட்டி ஆகியவற்றைச் சட்னி எதுவும் இல்லாமல் உண்டு வாழ உன்னால் முடிய வேண்டும். பருப்புக்கு இன்னும் உப்பு வேண்டும் என்பதோ, தேனீர், காப்பி அல்லது பாலுக்கு இன்னும் சர்க்கரை வேண்டும் என்றோ கேட்கக் கூடாது.

5. **தியான அறை** : தனியான தியான அறையைப் பூட்டோடும் சாவியோடும் வைத்துக் கொள்க.

6. **தருமம்** : உன்னுடைய நிதி வசதிக்கு ஏற்றவாறு மாதந்தோறும் அல்லது நாள்தோறும்கூட, ஒழுங்காகத் தருமம் செய்க. அது உன் வருவாயில் ரூபாய்க்கு ஆறு காசாக இருக்கலாம்.

7. **சுவாத்யாயம்** : கீதை, இராமாயணம், பாகவதம், விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம், லலிதா சஹஸ்ரநாமம், ஆதித்ய ஹிருதயம், உபநிஷதங்கள் அல்லது யோகவாசிஷ்டம், விவிலியம், ஜெண்ட் அவெஸ்தா, குரான், திரிபிடகங்கள், கிரந்தசாஹிப் முதலிய அருள்ஞான நூல்களைத் திட்டமிட்டு நாள்தோறும் ஒரு மணி நேரம் அல்லது அரை மணி நேரம் ஆழ்ந்து பயில்க; இவற்றால் மனத்தில் தூய சிந்தனை நிலவச் செய்க.

8. ***பிரம்மச்சரியம்*** : ஜீவாதாரச் சக்தியாகிய வீரியத்தை மிக, மிக விழிப்புடன் சேமித்து வருக. வீரியம் என்பது இயக்கம் உள்ள தெய்வம் அல்லது இறைவனுடைய புலப்படும் விபூதியாகிய பெருமை. வீரியமே சகல ஆற்றல். வீரியமே சகல சொத்து. வாழ்வின், எண்ணத்தின், அறிவின் சாரமாக உள்ளது வீரியம்.

9. ***வழிபாட்டுப் பாடல்கள்*** : இறைவழிபாட்டுக்குரிய துதிப்பாடல்கள், சுலோகங்கள் சிலவற்றை மனப் பாடம் செய்து கொள்க. ஜெபம் அல்லது தியானத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு ஆசனத்தில் அமர்ந்தவுடனே அவற்றைச் சொல்வாயாக. இது மனத்தை விரைவில் உயர்த்தும்.

10. ***சத்சங்கம்*** : சத்சங்கத்தில் கலந்து கொள்க. தீயவர் கூட்டுறவை அறவே நிறுத்தி விடுக. புகை, புலால், போதையூட்டும் பானங்கள் ஆகியவற்றை முற்றிலும் விட்டு விடுக. தீய பழக்கம் எதையும் வளர்த்துக் கொள்ளாதே.

11. ***ஏகாதசி நாட்களில் உபவாசம்*** : ஏகாதசி நாட்களில் உபவாசம் இரு; அல்லது பாலும் பழங்களும் மட்டும் அருந்து.

12. ***ஜெபமாலை*** : ஜெபமாலை (உருத்திராக்ஷ மாலை) வைத்திரு. அது உன் கழுத்தில் மாலையாக இருக்கட்டும். அல்லது உன் சட்டைப் பையில் இருக்கட்டும் அல்லது இரவில் உன் தலையணையின் கீழ் இருக்கட்டும்.

13. ***மௌனம்*** : பேசாமல் இருக்கும் மௌன விரதத்தை நாள்தோறும் இரண்டு மணிநேரம் பின்பற்றுவாயாக.

14. வாய்மையே பேசுக : எத்தகைய சோதனை ஏற்பட்டாலும் உண்மையே பேசுக. சில சொற்களையே சொல்லுக. இனிமையாக சொல்லுக.

15. எளிய வாழ்க்கை : தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுக. நான்கு சட்டைகள் இருந்தால் மூன்றாக அல்லது இரண்டாகக் குறைத்து விடு. மனநிறைவான, மகிழ்ச்சியான வாழ்வை நடத்து. அனாவசியமான கவலையை விட்டுவிடு. வாழ்வில் எளிமை கொள்; மனத்தில் உயர்ந்த சிந்தனை கொள்.

16. யாரையும் ஒருபோதும் துன்புறுத்தாதே : யாரையும்ஒரு போதும் துன்புறுத்தாதே. அகிம்சையே மேலான தருமம். அன்பாலும், மன்னிக்கும் இயல்பினாலும், இரக்கத்தினாலும் சினத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வெற்றி கொள்.

17. பணியாட்களைச் சார்ந்திராதே : பணியாட்களைச் சார்ந்திராதே. நற்குணங்கள் எல்லாவற்றுள்ளும் மிகவுயர்ந்தது தன்னம்பிக்கையே.

18. தன்னைத் தானே ஆராய்தல் : படுக்கைக்குச் செல்வதற்குச் சற்று முன்பு அன்று பகற்கால வேளையில் நீ செய்த தவறுகளைச் சிந்தித்துப் பார், இது தன்னைத் தானே ஆராய்வதாகும். நாட்குறிப்பு ஏட்டையும் தன்னைத் திருத்திக் கொள்ளும் பதிவு ஏட்டையும் வைத்திரு. கடந்த காலத் தவறுகளைப் பற்றி ஆழ்ந்து யோசனை செய்யாதே.

19. கடமைகளை நிறைவேற்று : எந்த ஒரு கணமும் மரணம் உனக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள். உன் கடமைகளை நிறைவேற்ற ஒருபோதும் தவறாதே. தூய

நன்னடத்தையுடன் (சதாச்சாரம்) வாழ்ந்து வருவாயாக.

20. இறைவனிடம் சரணாகதி : துயில் நீத்து எழுந்தவுடனும், படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பும் இறைவனை நினைப்பாயாக. நீயாகவே இறைவனிடம் முற்றிலும் சரண் புகுவாயாக. (சரணாகதி).

ஆன்மீகச் சாதனைகள் எல்லாவற்றினுடைய சாரம் இது. மோக்ஷத்திற்கு இது உன்னை அழைத்தேகும். இந்த எல்லா நியமங்களும் அல்லது ஆன்மீக விதிகளும் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டும். மனத்திற்கு நீ சிறிதும் தாட்சண்யம் காட்டக் கூடாது.

அத்தியாயம் ஒன்று

1. முன்னுரை

வந்தனைக்கும் வழிபாட்டுக்கும் உரிய குருதேவரே! தங்கள் சந்நிதானத்தில் இப்போது இந்த அதிகாலையின் அமைதியான நேரத்தில் தொழுகையும் தியானமும் செய்யும் வேளைக்காக, நாங்கள் ஒருங்கு கூடியிருக் கிறோம்; அடியேன் தங்கள் திருவடிகளில் துதிகளுடன் பணிவுடன் வைக்கும் விண்ணப்பம் வருமாறு: இங்கு கூடியுள்ளோர் பேரின்ப நாட்டத்துடன் ஆன்மீக வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காக வந்துள்ளனர்; இப்பேறு இவர்கட்கு வாய்த்தமைக்குக் காரணம் இவர்கள் இப்பிறவியில் செய்துவரும் ஆக்கபூர்வமான நல்ல செயல்களும், முற்பிறவியில் இவர்கள் செய்த மங்கள கரமான நல்வினைகளும் இந்த நற்பலனைத் தந்துள்ளன; இவற்றுடன் இறைவனின் தெய்வீகக் கருணையும் தங்களைப் போன்ற, ஞான ஒளி பெற்ற குருமார்களின் நல்லாசிகளும் இவர்களின் மீது பொழிவதன் பயனாகவும் இங்கு வந்துள்ளனர்; நேர்மையும் பேரின்ப இச்சையும் உள்ள இவர்கள் இந்த நல்ல, அற்புதமான வாய்ப்பை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள அருள்புரியுமாறு தங்களிடம் வரம் வேண்டுகின்றேன். இது வீணாகிவிடக் கூடாது. இது பயனற்றுப் போய்விடக் கூடாது. இதன் அருமையும் பெருமையும் அடையாளம் இன்றி நின்றுவிடக் கூடாது. மேற்கூறிய மூன்று காரணங்களின் சங்கமம் நற்பேறுள்ள அன்பர் களை இங்கு அழைத்து வருகின்றது; அவர்கள், கோடிக் கணக்கான மக்களில் வெகு சிலராக இருப்பார்கள்; இங்கு வாழும் வாழ்வில் அவர்கள் நல்லவற்றை நாடு கின்றார்கள்; பேரின்பத்தின் உயர் நிலையை எட்டுவதற்கு உரியவற்றைத் தேடுகின்றார்கள்; இந்த

வாழ்வில் கவர்ச்சி இல்லாமல் இருக்கலாம்; மகிழ்ச்சி கூடத் தென்படாமல் இருக்கலாம். இவ்வாறு, நற்பேறு வாய்ந்த சிலரால் மட்டுமே இது விருப்பத்துடன் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளப்படுகின்றது. இமயத்தின் பரிசுத்தமான பகுதிகளில், உத்தர கண்டத்தில், புனிதமான அன்னை கங்கையின் கரைகளில், தங்கள் அருள்நிறை ஆசிரமத்தின் தூயபுலங்களில் இத்தகைய அரிய அன்பர்களின் கூட்டத்தில் நாம் இப்போது அமர்ந்திருக்கின்றோம் என்றால், இவர்களுடைய நற்குண நற்செயல்களே இவர்களின் வருகையாக உருவெடுத் துள்ளன என்பதே, குருதேவரே! என் நம்பிக்கை. அவர்களுடைய உள்முகக் காட்சிகளை விழித்தெழச் செய்யுங்கள். அவர்களின் விவேகத்தை விழித்தெழச் செய்யுங்கள்; அவர்களின் ஆராய்ச்சி ஆற்றலை விழித்தெழச் செய்யுங்கள்; அவர்களின் சரியான பார்வையை விழித்தெழச் செய்யுங்கள்; இவற்றால் அவர்கள் சரியான வெளிச்சத்தில் பொருள்களைக் காண்பார்கள்; விலை மதிக்க ஒண்ணாத பொருளின் அருமையை அவர்கள் அடையாளம் கண்டு கொள்வார்கள்; இவ்வாறு தங்கள் வாழ்வில் வளம் பெறுவார்கள்; ஆனந்தம் அடைவார்கள்.

நம்முடைய பெருமைமிகு குருவாகிய சுவாமி சிவானந்தர், நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டார் என்பதையும்; நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று போதித்தார் என்பதையும்; நம் வாழ்வின், நம் நன்னடத்தையின், நம் செயல்களின் பாங்குகள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று அறுவுறுத்தினார் என்பதையும் ஆழ்ந்து கருதுவோமாக. அவர் தம்முடைய ஆயுட்காலத்தில், அனேகமாகத் தனிப்பட்ட எந்த ஒரு குருவைக் காட்டிலும், அவர் எவ்வளவோ சொல்ல வேண்டியிருந்தது. தற்கால உலகத்துடன் அவர் தம்முடைய ஞான அறிவுரைகளைப் பகிர்ந்து

கொண்டிருந்தார்; தனிச்சிறப்புள்ள ஒரு பொருளில், நாம் அவருடைய போதனைகளின் வாரிசுகளாக இருக்கின்றோம்; எனவே, நாம் அவருடைய ஆன்மீக இயக்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்; அவருடைய தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கமாகிய ஆன்மீக நிறுவனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்; அனேகமாக, இக்கருத்தில், நாம் தனிச் சிறப்புள்ளவர்கள். இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில் நம் பாரத நாட்டில் தோன்றிப் பெருமைப்படுத்திய ஸ்ரீஅரவிந்த கோஷ், ஸ்ரீரமண மகரிஷி, சுவாமி ராமதாஸ், அன்னை ஆனந்தமயி, அவதூதர் நித்தியானந்தர், முக்தானந்த பாபா, மலையாள சுவாமிஜி இவர்களைப் போன்ற இன்னும் பெருந்திரளான ஞானிகளும் முனிவர்களும் வழங்கிய ஞான போதனைகளை உலகம் முழுவதும் தனதாக ஆக்கிக் கொண்டுள்ளது. அவர்கள் வாழ்ந்தார்கள்; பணி செய்தார்கள்; உலகம் முழுவதற்கும் தங்களுடைய நற்செய்தியைப் பகிரங்கமாக அறிவித்தார்கள். இத்தகைய ஞானிகள், முனிவர்கள், அருளாளர்களில் சிறப்பாக யாரேனும் ஒருவருடன் அன்புடன் இணங்கிப் பழகிய மக்கட் குழுவினர்க்கு, அவ்வாறு பழகிய காரணத்தால், அவருடைய ஞானபோதனைகள் மிகவும் தனி உரிமையுள்ளனவாகின்றன. இராமகிருஷ்ண நிறுவனத்தின் தலைவரிடம் தீக்ஷை பெற்ற பக்தர்கள், உறுப்பினர்கள், பிரமச்சாரிகள், துறவிகள் எல்லோரும் இயற்கையாக அவருடைய போதனைகளில் தனிச் சிறப்புள்ள வாரிசுகள் ஆகின்றனர். திருவண்ணாமலையில் வாழ்ந்த ஸ்ரீரமண மகரிஷியின் பக்தர்கள், இயற்கையான அவருடைய போதனைகளின் தனிச் சிறப்புள்ள வாரிசுகள் ஆகின்றனர்; கூடவே அப்போதனைகள் பற்றிய சிறப்புக் கடமையும் அவர்களுக்கு உண்டு. நம் விஷயத்தில் இது நிகழ்ந்துள்ளது; விதி அல்லது குண அனுபந்த சம்பந்தம் அல்லது பூர்வ ஞான கர்ம சம்பந்தம், நம்மை இங்கு அழைத்துவந்து, ஞானியும் குருவும்

ஆன்மீகத் தலைவரும் ஆகிய சுவாமி சிவானந்தருடன், இணையற்ற, நேரடியான, சொந்த உரிமையுடன் கூடிய தொடர்பை ஏற்படுத்தி வைத்துள்ளது; அவர் நம் வாழ்வின் பாகமாக ஆகியுள்ளார். அவர் நம் வாழ்வில் எவ்வளவு பாகமாக ஆகியுள்ளார் என்பதை நம் அன்றாட வாழ்க்கை, நடைமுறையில் விளக்கமாக எடுத்துக்காட்ட வேண்டும். அவர் நம் வாழ்வில் எவ்வளவு பாகமாக ஆகியுள்ளார் என்பதை நாம் அவருடன் கொண்டுள்ள பாசம் மிக்க உறவாலும் உணர்ச்சிகளாலும் மட்டும் அல்ல, அவையும் ஒரு பகுதியே என்பதில் ஐயமில்லை, நடைமுறையில் விளக்கிக்காட்ட ஒருவர் இன்னும், தம் மனமாற்றத்தாலும், அதன் எண்ணங்களாலும், அதன் ஆராய்ச்சியாலும், அது விவேகத்தைச் செலுத்தும் வழியாலும் புலப்படுத்த வேண்டும். விவேகமும் ஆராய்ச்சியும் பற்றி அவர் அளவற்ற கருத்துச் செல்வங்களை வழங்கியுள்ளார்.

ஸ்ரீ அரவிந்த கோஷைப் பின்பற்றுவோர் மனம் கடந்த யோகத்தைப் பற்றி நன்கு ஆழ்ந்து ஆலோசித்துச் சிந்தனை செய்கின்றனர்; ரமண மகரிஷியுடன் சேர்ந்திருப்பவர்கள், "நான் யார்?" என்று ஆராயும் 'விசாரமார்க்கம்' என்னும் நேரடியான வழியைப் பற்றிச் சிந்தித்துத் தியானம் செய்கின்றனர். மற்றொரு ஞானியுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டுள்ளவர்கள் அவருடைய மார்க்கத்தைப் பின்பற்றுகின்றார்கள். நிசர்க்கத்தர், மகரிஷி மகேஷ்யோகி, முக்தானந்த பாபா ஆகியோருடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளவர்கள் சித்த யோகத்தையும், 'ஓம் நமச்சிவாய' மந்திரத்தை உச்சரிப்பதையும், சக்தி வழிபாட்டையும் பின்பற்றுகின்றனர். சைதன்ய மகாப் பிரபுவின் கௌடி சம்பிரதாயத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் சங்கீர்த்தன யோகத்தைச் செய்து வருகின்றார்கள். அவர்கள் தங்களுக்கே உரிய வழியில்

வாரிசு உரிமையாக்கிக் கொண்டுள்ளனர்; ஏனெனில் அவர்கள் பெருமை வாய்ந்த ஞானி சைதன்ய மகாப் பிரபுவின் வழியுடன் நேரடியான தொடர்பு கொண்டவர்கள். அவர்கள் அதைப் பின்பற்றுமாறு மற்றவர்களையும் கேட்டுக் கொள்ளுகின்றனர். ஆனால் அவர்கள் முதலில் அதைப் பின்பற்றுகின்றார்கள்; ஆதலால் அதை மற்றவர்களுக்கும் எடுத்துக் கூறுகின்றார்கள்; அவர்கள் வற்புறுத்துவதில்லை. அனைவருக்கும் அறிவிப்பது அவர்களின் கடமையில் ஒரு பகுதியாக இருப்பதனால் அவர்கள் கேட்டுக் கொள்ளுகின்றனர். ஆனால், மற்றவர்கள் தத்தம் குருமார்களைப் பின்பற்றுகின்றார்கள் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.

எப்படியிருப்பினும், பக்தி, தியானம், ஆத்மஞானம் ஆகிய முக்கியமான மூன்று பாதைகளும் சேர்ந்து இணைந்த ஒரு பாதைக்கு நாம் வாரிசுகளாக இருக்கின்றோம்; மூன்றின் அழகான ஒருங்கிணைந்த தொகுப்பு; மூன்றின் இணக்கமாக அமைந்த கலவை. ஆகையால் நாம் நம் விசாரணையையும் பழக வேண்டும். இத்துடன், குருதேவர் தம்முடைய "முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள்" வாயிலாகத் திட்டமிட்டு வரைந்த ஒரு ஒழுங்குமுறையை நமக்கு வழங்கியுள்ளார். அது அவருடைய தனிச் சிறப்பு வாய்ந்த அருட் கொடை. அவர், "இந்தப் பாங்கில் நீ உன் அன்றாட வாழ்க்கையை உருவாக்க வேண்டும்; அதிகாலையில் நீ படுக்கையை விட்டு எழ வேண்டும்; சிறிது தியானம், சிறிது ஜெபம், சிறிது கீர்த்தனை, சிறிது ஆசனம், பிராணாயாமம் ஆகியவற்றை ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நீ செய்ய வேண்டும்; பிறகுதான் நீ அன்றைய பிற பணிகளைத் தொடங்க வேண்டும்," என்று கூறினார். இது அவருடைய தனிச் சிறப்பு. அவர் நிறைவான, பிழைபடாத, உறுதியான, சந்தேகமற்ற மிகவும்

தீர்மானமாக அமைந்த அன்றாடப் பயிற்சித் திட்டத்தை வழங்கினார். புரிந்து கொள்ளும் கடினம் எதுவும் அதில் இல்லை. அவருடைய போதனைகளுக்குத் தனி உரிமை வாய்ந்த நாம், அவருடைய ஆயுட்காலத்தில் அவருடன், சந்தித்துப் பழகியும், நேரடியாகவும் தொடர்பு கொண்டுள்ள நாம், நாம் முயலவில்லை என்றால், குறைந்தபட்சம், இந்தப் போதனைகளுக்குத் தகுந்தவாறு நம் வாழ்வை உருவாக்க நாம் சிரமத்துடன் முயற்சி செய்யவில்லை என்றால், பிறகு, வேறு யார் அதைச் செய்யப் போகிறார்கள்? வேறு யாரேனும் செய்யட்டும் என்று நாம் ஏன் எதிர்பார்க்க வேண்டும்?

ஸ்ரீ அரவிந்த கோஷைப் பின்பற்றுவோர் ''இருபது ஆன்மீகப் போதனைகளை''ப் பயில வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்க முடியாது. ஸ்ரீரமண மகரிஷியைப் பின்பற்றுவோர் 'சாதன தத்துவத்தை'ப் பயில வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்க முடியாது. அவர்கள் அப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்க முடியாது. ஆனால், அதை நாம் பயில வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றோம். நீங்கள் சித்தயோகத் தையோ அல்லது சக்திமார்க்கத்தையோ பின்பற்ற வேண்டும் என்றும் அவர்களும் எதிர்பார்க்க மாட்டார்கள். ஆகையால், குருபரம்பரையின் இந்தப் பத்ததி (மரபு வழி) உள்ளது. ஆதலால், ''*சதாசிவ சம ஆரம்பம், சங்கராச் சார்ய மத்யமம், அஸ்மத் ஆச்சார்ய பர்யந்தம், வந்தே குரும்பரம்பரம்*'' - ''சங்கர பகவான் முதலாகத் தொடங்கிச் சங்கராச்சாரியாரை நடுவில் கொண்டு, இந்த ஆன்மீகப் பரம்பரையின் இன்றைய பிரதிநிதியாக உள்ள, இன்று நாம் வணங்கும் என் சொந்த குருவரையில் உள்ள, தொடர்ந்து வரும் இந்த நீண்ட குருபரம்பரைக்கு நான் பணிவுடன் தலைவணங்கி என் வந்தனங்களைச் செலுத்து கின்றேன்.'' இவ்வாறு,

நமக்குத் தனிப் பொறுப்பு உண்டு; தனி உரிமை உண்டு; மிகப் பெரிய நற்பேறும் பேரின்பமும் உண்டு. நம்மைப் பேணி வளர்ப்பவரும், நம் பாதுகாவலரும், நம் எல்லாமாக இருப்பவரும் ஆகிய அவருடன் நேரடியாகத் தொடர்புகொண்டுள்ள உங்களைப் பற்றிய உண்மைகளை உங்கள் முன்னிலையில் வைக்கின்றேன். உடல் அளவிலும், உள்ளத்தின் அளவிலும், அறிவின் அளவிலும், ஒழுக்கத்தின் அளவிலும், நீதியின் அளவிலும், ஆன்மீக அளவிலும் அவர் நம் வாழ்வின் ஆதாரமாக இருந்து வருகின்றார். அவர் எதைச் செய்யாமல் விட்டார்? ஆதலால் அவர்பால் நாம் கொண்டுள்ள உறவு மிகவும் ஆழமானது.

குருதேவர், ''நான் இதுகாறும் எழுதியுள்ள எவ்வளவோ நூல்களில் சொல்லியுள்ளதை என்னுடைய ''முக்கியமான இருப்து ஆன்மீகப் போதனை''களில் தந்துள்ளேன். அவை இக்கணத்தில் இங்கு கூடியுள்ள உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உரியன. அனேகமாக நீங்கள் இப்போது போலத் தனிப்பட்ட முறையில், அவற்றைப் பொருட்படுத்தவில்லை. நாம் எப்போதும் அந்தை மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந்து கொடுக்கவே முயன்றிருக்கின்றோம்; ஆனால் நாம் அதைத் தனிப்பட்ட முறையில் பொருட்படுத்திப் பயிற்சி செய்யவில்லை. ஆகவே, விருந்தினர்கள் யாரேனும் வந்தால், நாம் அவர்களுக்கு ஆன்மீகப் போதனைகளின் ஒரு பிரதியை உடனே கொடுக்க விரும்புகின்றோம்; அவர்களிடம், ''இதைக் கண்ணாடிச் சட்டமிட்டு வைத்துக் கொண்டு நாள் தோறும் படியுங்கள், என்று கூறுகின்றோம்'' என்று கூறியுள்ளார். ஆனால், தனிப்பட்ட முறையில் அது நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உரியது என்று நாம் ஒருநாளும் பொருட்படுத்தியதில்லை. எப்போதும் செய்யாமல் இருப்பதைவிடக் காலம் தாழ்ந்தேனும்

செய்வது நல்லது, குருதேவரின் ''முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள்'' நமக்கே உரியன என்ற முறையில் நாம் ஏன் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது? இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில் உலகத்திற்கு அவர் வழங்கியுள்ள நடைமுறைப் பயிற்சிக்கான போதனைகளின் சாரமாக, அதையே அவருடைய வழிவழிச் சொத்தாக எனக்கு உரிமையாக்கிவிட்டுச் சென்றுள்ளார். அவை முக்கியத்துவம் வாய்ந்த மூன்றடுக்குப் போதனைகளாக உள்ளன; அவையாவன: ஏழு பண்பாடுகளின் அறிவியல் அல்லது சாதன தத்துவம்; அனைவர்க்கும் உரிய இறைவணக்கம்; முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள். அவர் உங்களுக்காக அதை விட்டுச் சென்றுள்ளார், அவர் எனக்காக அதை விட்டுச் சென்றுள்ளார். அவர் நம் அனைவருக்காகவும் விட்டுச் சென்றுள்ளார். அது உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உரியது. ஒருவேளை நீங்கள் உங்களைச் சமாளித்துக்கொண்டு, இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள் உங்களுக்கு உரியன வாகக் கொண்டு, இந்த வகையில், நீங்கள் தொடங்க முற்பட்டால், பயிற்சி செய்வதற்காக, அவற்றை ஒருமுறை பார்வையிட நீங்கள் முற்பட்டால், அனேகமாக, உங்கள் வாழ்வில் ஒரு புதிய வெளிச்சம் உதிக்கக் கூடும்; அதைப் பற்றிய ஒரு புதிய அறிவு, ஒரு புதிய உணர்வு மலரக் கூடும். ''அவர் இதை எனக்காக விட்டுச் சென்றுள்ளார். அவர் வேறு யாருக்கும் இதை விட்டுச் செல்லவில்லை போலும்; ஆனால் அவர் எனக்காக விட்டுச் சென்றுள்ளார்'' - என்ற உணர்வுடன் செல்லுங்கள்; ''முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள்'' பற்றி ஒரு பார்வை இடுங்கள்; நீங்கள் உங்களைப் பற்றியும், ஆன்மீக வாழ்வைப் பற்றியும் எவ்வளவோ பெரும் அளவில் புரிந்து கொள்ளுவீர்கள்.

உ. பயிற்சி
(அப்பியாசம்)

பகவான் தத்தாத்ரேயர் இருபத்து நான்கு குருமார்களைப் பற்றிப் பேசினார்; ஆனால் அவர், அவர்களைச் சிற்றுயிர்கள் என்று குறிப்பிடவில்லை; அவைகளிடமிருந்து அவர்தான் தாமாகவே கற்றுக் கொண்டார். அவர் "இன்று நான், ஞானம் பெற்ற நானாக இருப்பதற்குக் காரணம், இந்தக் குருமார்கள் அனைவரிடமிருந்தும் நான் இவைகளைக் கற்றுக் கொண்டதேயாகும். பாரீர், யதுகுல மன்னரே! என் இயல்பைப் பார்த்து நீங்கள் ஆச்சர்யப்படுவதற்குக் காரணம், "நான் கற்றதை நடைமுறைப்படுத்தி வாழ்ந்தேன்". இந்தக் குருமார்களிடமிருந்து நான் எதைக் கற்றுக்கொண்டு புரிந்து கொண்டேனோ, அதன் மயமாக என் வாழ்வை அமைத்தேன், நிலம், ஆகாயம், காற்று, தண்ணீர், நெருப்பு, சந்திரன், சூரியன், புறா, மலைப்பாம்பு, கடல், விட்டில் பூச்சி, யானை, தேனீ, தேன் எடுப்பவன், மான், மீன், விலை மகள் பிங்கலை, கழுகு, குழந்தை, மங்கை, அம்பு தீட்டுபவன், பாம்பு, சிலந்தி, குளவியாக மாறும் பிரமரகீடம் என்னும் புழு ஆகிய இவை ஒவ்வொன்றையும் நான் சந்தித்தேன்; ஒவ்வொன்றினிடமும் ஒவ்வோரறிவு பெற்றேன். நான் எதைக் கண்டு, என்ன கற்றேனோ, அதுவாக நான் ஆனேன். நான் கற்றேன்; கற்றதன் மயம் ஆனேன்; அவ்வாறே செயல்பட்டேன் என் பயிற்சியினால் விளைந்த பயனாக நான் இருக்கின்றேன்" என்று கூறினார். இது, அவதூத தத்தாத்ரேயர், யதுகுல மன்னருக்குத் தெளிவுபடுத்தியதாகும்.

ஆதலால், முடிவான நிறை நிலையைக் கனிவிப்பது பயிற்சியே தவிர, நிறை நிலையை அடைவதற்கான வழியைப் பற்றிப் பெரும் அளவில் பெருக்கிக் கொள்வதன்று. ஒரு சிறிது பெற்ற அறிவுடன் பெரும் அளவு பயிற்சியின் துணை தொடர்ந்து அமைந்தால் மிகுந்த பயன் விளையும். நெசவுத் தொழிலைச் செய்து வந்த, தாழ்குலத்தைச் சேர்ந்த கபீர், உபதேசம் எதையும் பெற முடியவில்லை. அவருக்கு வழி தெரியவில்லை. எப்படியோ சமாளித்து அவர் ஒரு சொல்லைப் பெற்றார்; அதுவும் கூட ஒரு தந்திர உபாயத்தினால் பெற்றார்; குரு இராமானந்தரால், திடீரென்று ஆச்சரியப்பட்டு ஒருகணம் சொல்லப்பட்டதாகும் அச்சொல். ''ராமா'' என்னும் அச்சொல்லின் பயிற்சியே அவரை ஒரு பெருமை வாய்ந்த வேதாந்தியாகவும், ஒரு சிறந்த பக்தராகவும் ஆக்கியது. அவர் கபீர்தாஸ் ஆனார்; அவருடைய பஜனைப் பாடல்கள் இன்று பல மொழிகளில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டுள்ளன. அவர் பெற்ற சிறிதளவு அறிவின் பயிற்சி, அவருக்குப் பேரனுபவத்தை தந்து அவரை ஞானத்தில் நிறைவித்தது. அவர் பரவித்தை யைப் பெற்றார். ஆதலால், அவருடைய பஜனைப் பாடல்களில் சிறந்த ஞானம் நிரம்பித் ததும்புகின்றது.

உலகில் உங்களைச் சூழ்ந்து கொள்ளும் மயக்கங்கள் அனைத்தையும், கேடு பயக்கும் சூழ்நிலைகள் எல்லாவற்றையும் வெற்றி கொள்ளவும், இலட்சியத்தை அடையவும், உலக குருவாகிய பகவான் கண்ணன் தம்முடைய கீதை ஞான உபதேசத்தில் வழங்கியுள்ள முக்கியமான சொல் - அப்பியாசம் (பயிற்சி). அப்பியாசம் - இது முக்கியமான சொல். அவர், 'அசாத் தியமானது எதுவும் இல்லை; அப்பியாசத்தால் எதுவும்

சாத்தியமாகும்' என்று கூறினார். அப்பியாசம் இல்லையேல் ஒவ்வொன்றும் கடினமே; ஒவ்வொன்றும் அசாத்தியமே. இவ்வாறு இந்தப் புதிய உணர்வுடன், ''முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனை''களை அணுகுமாறும் பின்பற்றுமாறும் உங்களுக்குப் பரிந்துரை செய்கின்றேன்; அது உங்களுக்கு என்ன வழங்குகின்றது என்பதைக் காண்பீர்களாக!

3. ஆன்மீகப் போதனைகளைப் படிக்கத் தொடங்குவது பற்றிய செயல்முறை

இருபதாம் போதனைக்குப் பிறகு உள்ள கடைசி அறிவுரையை முதலில் படிக்கத் தொடங்குங்கள். இந்த முக்கியமான ஆன்மீகப் போதனைகள் முடிந்தவுடன், குருதேவர் இணைத்துள்ள நிறைவு எச்சரிக்கையின் மீது முழுமையான, நிறைந்த கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். தங்களின் உயர்ந்த ஆன்மீக நலனில் சிரத்தை கொண்டுள்ளவர்கட்கு, இந்த நிறைவு எச்சரிக்கை மிகுந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது; நற்றுணையாவது; பயன் விளைப்பது. இந்த நிறைவு எச்சரிக்கையைக் கவனிக்கத் தவறினால், ''முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனை''களும் பயனற்றுப் போய்விடும்; யாருக்கும் ஒரு நன்மையும் ஏற்படாது.

நிறைவு எச்சரிக்கையைப் படிப்பதற்கான முதற் காரணம் என்னவெனில், மனித மனம், இயல்பாகவே, கவனத்தன்மை இல்லாமல் இருப்பதே மிகுதியாகும். ''கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவது'' மனத்தின், இணக்க மில்லாத குணங்களில் ஒன்று. ஆகையால், மனத்தினிடம் தாட்சண்யம் பாராட்ட வேண்டாம். ஏனெனில்,

''*மன ஏவ மனுஷ்யாணாம் காரணம் பந்த மோக்ஷ மோஹ*'' ''மனித உயிருக்கு, மனம்தான் பந்தத்திற்கும் மோக்ஷத்துக்கும் காரணம்.'' ''*யதி மோக்ஷம் இச்சஸி சேத் தாத விஷயம் விஷவத் த்யஜ; பிரம்மச்சர்யம், அஹிம்சா ச ஸத்யம் பீயுஷவத் பஜ.*

''நீ மோக்ஷத்தை விரும்பினால் புலன் இன்பங் களையும் அவற்றின் நுகர்ச்சிகளையும் நஞ்சு போல் வெறுத்து ஒதுக்கி, உயிர்வாழ வைக்கின்ற, அமரத்துவ

இன்பத்தை அளிக்கும் தேவாம்ருதமாகப் பிரம்மச்சர்யம், அஹிம்சை, ஸத்தியம் என்னும் முப்பெருங்குணங்களை ஏற்றுக்கொள்.''

இப்போது நாம், நிறைவு எச்சரிக்கையைப் படிப்போமாக! படித்து அதில் பொதிந்துள்ள உட்கருத்தை ஆராய்ந்து பார்ப்போமாக!

ஆன்மீகச் சாதனங்கள் எல்லாவற்றினுடைய சாரம் இது. மோக்ஷத்திற்கு இது உன்னை அழைத்தேகும். இந்த எல்லா நியமங்களும் அல்லது ஆன்மீக விதிகளும் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டும். மனத்திற்கு நீ சிறிதும் தாட்சண்யம் காட்டக் கூடாது.

இதனோடு தொடங்குக; முதலில் இதைப் படிக்கவும்; பிறகு முதற் போதனைக்குத் திரும்பி வருக. இன்றைக்கு இது போதும். நாளைக்கு இந்த நிறைவு எச்சரிக்கையைப் படித்த பிறகு முதற் போதனையைத் தொடங்குக. அடுத்த நாள் இந்த நிறைவு எச்சரிக்கையைப் படித்த பிறகு இரண்டாம் போதனையைத் தொடங்குக. மூன்றாம் நாள் நிறைவு எச்சரிக்கையைப் படித்த பிறகு மூன்றாம் போதனையைத் தொடங்குக. நான்காம் நாள், நிறைவு எச்சரிக்கையைப் படித்த பிறகு நான்காம் போதனை யைத் தொடங்குக.

இவ்வாறே இந்த முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகளின் மீது, வரிசைப்படியே ஒவ்வொன்றாகத் தேர்ந்து தனிக் கவனத்துடன் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துக.

இவை ஒவ்வொன்றோடும் உனக்குள்ள தனித் தொடர்பைக் கருத்தில் கொண்டு பதினைந்து நிமிடம் வரை தியானம் செய்க. மனத்தில் கவனமில்லாமலும் ஓய்வாகவும் இருக்கும்போது இந்தப் பதினைந்து

நிமிடங்களைச் செலவிடுக. பிறகு அதைப் பற்றிச் சிந்தனை செய்க.

இருபது நாட்களுக்குப் பிறகு, இருபது போதனைகளையும் முடித்த ' நிலையில், முதலிலிருந்து எல்லாவற்றின் மீதும் கருத்தைச் செலுத்துக. அனைத்து இருபது போதனைகளைப் பற்றியும் முப்பது நிமிடம் அல்லது நாற்பத்தைந்து நிமிடம் தியானம் செய்க; இப்போதனைகள் யாவும் இப்போது உங்களின் மனக் கண் முன்னால் பொன்னெழுத்துக்களில் மின்னிக் கொண்டிருக்கும். அதன் மீது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தித் தியானம் செய்க; அது உங்களுக்காக என்ன செய்கின்றது என்பதைக் கவனிக்கவும். பின்னர், இதனை உங்களின் அன்றாட வாழ்க்கையுடன் இணைப்பதற்குரிய வழிமுறைகளைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். உங்களின் தகுதிக்கும் திறமைக்கும் ஏற்றவாறு, உங்களின் வசதிக்கும் மனோதிடத்திற்கும் தக்கவாறு, சுவாமி சிவானந்தர் வழங்கியுள்ள, முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகளின் சுறுசுறுப்புள்ள, உயிர்த் துடிப்புள்ள உருவமாக ஆவீராக. வீரச்செயல் புரியுமாறு நான் அழைக்கவில்லை. சாதித்ததை நிகழ்த்திக் காட்டுமாறு நான் கேட்கவில்லை. மகாபாரதத்தில், பீஷ்மர் சூளுரைத்த போது விண்ணில் மின்னல் பளிச்சிட்டது; இடி முழங்கியது; நிலம் நடுங்கியது; பலத்த புயல் காற்று எங்கும் அடிக்கத் தொடங்கியது; மக்கள் நடுநடுங்கி அஞ்சினார்கள்; அத்தகைய அதிசயிக்கத்தக்க தீர்மானத்தைச் செய்யுமாறு நான் கேட்கவில்லை. பிரமிப்பூட்டும் தீரச் செய்கைகளை நீங்கள் செய்ய வேண்டுமென்று நான் விரும்பவில்லை. ஆனால் இதை நீங்கள் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றேன்; விரும்புகின்றேன்; வேண்டுகின்றேன்; ஆவல் கொள்ளுகின்றேன். அனேகமாக,

இந்தக் கணம் வரையில் உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் ஒருபோதும் பயன்படுத்தியிராத அளவுக்கு, கடுமையான உறுதியுடன், மனப்பூர்வமாக இதைச் செய்யுங்கள். உங்களின் பெருமைக்காகவும், உங்களின் ஆன்மீக வாழ்க்கையின் முழுமையான, நிறைவான வெற்றிக்காகவும், உங்களின் மேலான நலத்திற்காகவும், உங்களின் மிக உயர்ந்த நன்மைக்காகவும் உங்களின் முன்பு நான் கோடிட்டுக் காட்டியுள்ள இந்தப் பயிற்சியை, உங்களின் உள்முகத் திறமைகளுடன் நிறை வேற்றுவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கின்றேன்.

''மோக்ஷத்திற்கு இது உன்னை அழைத்தேகும்'' என்ற வாக்கியத்தை குருதேவர் வீணாகப் பயன் படுத்தவில்லை; என்னை நம்புங்கள். நீங்கள் இவற்றை எல்லாம் பின்பற்றினால் இந்தப் பயிற்சி உங்களை மோக்ஷத்திற்கு அழைத்தேகுவது நிச்சயம் என்பதனால் அவர் அதைக் கூறியுள்ளார். இந்த ''முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகளின்'' உயிர் வாழும் உருவமாக, நடைமுறை உருவமாக உங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்; அப்போது உள்ளங்கை நெல்லிக் கனி போல் மோக்ஷத்தை நிச்சயம் அடைவீர்கள். நீங்கள் மோக்ஷத்தை உங்களுக்காக நிச்சயப்படுத்துகிறீர்கள். இந்தப் பிறவியிலேயே, மோக்ஷத்தை உங்களுக்கு நீங்கள் உத்தரவாதம் அளிக்கிறீர்கள்.

உங்களின் அன்றாட வாழ்வுடன் இந்தப் போதனைகளை இணைத்துக் கொள்ளச் செய்து, இறைவன் உங்களின் மீது நல்லாசிகளைப் பொழி வாராக. குருதேவரின் கருணை உங்களுக்கு வெற்றியைத் தருவதாக.

அத்தியாயம் இரண்டு

முதலாம் ஆன்மீகப் போதனை

1. பிரம்ம முகூர்த்தம்

நாள்தோறும் அதிகாலையில் நான்கு மணிக்குத் துயில் நீத்து எழுக. இது பிரம்ம முகூர்த்த நேரம்; இறைவனைக் குறித்துத் தியானம் செய்வதற்கு மிகமிக அனுகூலமான காலம்

முதலாம் ஆன்மீகப் போதனையாவது, ''அதிகாலையில் நான்கு மணிக்குத் துயில் நீத்து எழுக. இது பிரம்ம முகூர்த்த நேரம்.'' ஆன்மீகப் பயிற்சிகளாகிய சாதனைகளைப் பயிலவும், தியானம் செய்யவும் இது மிக மிகத் துணையாகவும் தகுந்ததாகவும் உள்ளது. ஆன்மீகத்தைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டவனுக்கு அடையாளம் என்னவெனில், அவன் தூங்குவோர் நடுவே விழித்துக் கொண்டிருக்கின்றான்; கவனமில்லாதவரிடையே எச்சரிக்கையுடன் இருக்கின்றான்; சோம்பேறிகளின் கூட்டத்தில் சுறுசுறுப்புள்ளவனாக இருக்கின்றான்; அவனே மோக்ஷத்தை அடைகின்றான். ஆகையால் மற்றவர்கள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் விழித்துக் கொண்டிருந்தால், குறைந்தபட்சம், தொந்தர்வு நேராது; நீங்கள் நேரத்தைக் காப்பாற்றுவீர்கள். நேரம், வாழ்வின் சாரம். நீங்கள் தூங்கிவிட்டால், நேரத்தை இழக்கின்றீர்கள்; நீங்கள் நேரத்தை இழந்தால், வாழ்வை இழக்கிறீர்கள். பகவத் கீதையில், பகவான் கண்ணன், ''நான் அனைத்தையும் அழிக்கும் காலமாக இருக்கின்றேன். மனித வாழ்க்கை உள்பட ஒவ்வொன்றையும் நான் விழுங்கி விடுகின்றேன்'' என்று கூறுகின்றார்.

இங்கு நான் கருதுவது பயனுள்ள முறையில் கழியும் காலம் அல்ல; பெற்றோர்க்கும், வறியவர்கட்கும், நோயுற்றோர்க்கும், துன்புற்றோர்க்கும், சமூகத்தவர்க்கும் சேவை செய்வதிலும், உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வதிலும், ஆசனங்கள், பிராணாயாமங்கள், சூரிய நமஸ்காரங்கள் பயில்வதிலும்; உலாவி வருவதிலும்; ஓய்வுகொள்வதிலும்; படிப்பதிலும்; காலத்தைச் செலவிடல் நல்லதே. கர்மயோகத்திலும் பக்தியோகத்திலும் ஹதயோகத்திலும் காலத்தைச் செலவிடல், வீண் அன்று; அது, நன்கு பயன்படுத்தப்பட்ட, முதலீடு செய்யப்பட்ட காலமாகும். ஆனால் காலத்தைப் பயனின்றிக் கழித்தால், குருதேவர்,

''உண்மையான அமைதியை நீ எங்ஙனம் எதிர் பார்க்கமுடியும்? வம்பளப்பதிலும்; அவதூறுகளைப் பரப்புவதிலும்; புறங்கூறுவதிலும்; சண்டை, சச்சரவுகளைச் செய்வதிலும், கதைகள், செய்தித் தாள்கள் படிப்பதிலும், திரைப்படங்கள் பார்ப்பதிலும், உணவகங்களுக்குச் செல்வதிலும், சூதாடுவதிலும், புகைப்பிடிப்பதிலும் நீ உன் காலத்தை வீணாக்கினால்'' என்று சொல்ல வேண்டியுள்ளது.

இரவும் பகலும் நீ உன் காலத்தைத் தூக்கத்தில் செலவிட்டால், உண்மையான அமைதியை நீ எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்? அவர் இதைக் கூறவில்லை; ஆனால் காலத்தை விழுங்கும் மிகப்பெரும் பொருள் களில் ஒன்று இத்தூக்கம் - மிகவும் பயங்கரமானது; தமோகுணத்தின் விளைவு; வாழ்வையே அழிப்பது; எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, இது ஆன்மீகச் சாதனையை அழிப்பது; தேவைக்கு மேல் இதை அனுபவித்தால், உடல் நலத்தையும் மனநலத்தையும் அழிப்பது.

எனவே, பகல் நேரங்களில் நீங்கள் பல்வேறு பணிகளில் ஈடுபட்டிருப்பதனால், சாதனை பயில்வதற்கு ஒதுக்க முடியாத காலத்தை அதிகாலையில் படுக்கையை விட்டெழும் பழக்கம் உங்களுக்குத் தருகின்றது. அதே சமயம், இவ்வேளை தொந்தரவில்லாமல் இருக்கிறது; மனம் அமைதியாக உள்ளது; சூழ்நிலை சத்வ குணத்தால் நிரம்பியுள்ளது. பொழுது விடிந்து சூரியன் உதயமாகும்போது, பகல் வெளிச்சத்தில் பெயர்களும் உருவங்களுமாகிய உலகம் முழுவதும் உங்கள் முன்னே தோற்றம் தருகின்றது; மனம் செயலில் மூழ்கிவிடுகின்றது. பொழுது விடிவதற்கு முன்னுள்ள நேரங்களில் இருள் சூழ்ந்துள்ளது; உலகம் காட்சிக்குப் புலனாவதில்லை; ஆகையால் இந்திரியங்கள் மனத்தை வெளியே இழுத்துச் செல்வதில்லை. புறப்பொருள்களில் ஈடுபடுத்துவது இல்லை. எனவே இறைவழிபாட்டுக்கு இன்றியமையாததாக உள்ள உள்முக ஈடுபாட்டுக்கு இந்த நேரம் தகுந்ததாக உள்ளது. இந்தப் போதனையைப் பின்பற்றும் திறமையை இறையருள் உங்களுக்குத் தந்து நல்லாசிகள் நல்குவதாக! குருதேவரின் கருணை உங்களுக்கு வெற்றி தருவதாக!

இரண்டாம் ஆன்மீகப் போதனை

ஆன்மாவுடன் உடம்புக்குள்ள உறவு

ஜெபம் செய்யவும், தியானம் செய்யவும் பத்மாசனம், சித்தாசனம், அல்லது சுகாசனத்தில், கிழக்குத் திசை அல்லது வடக்குத் திசையை நோக்கி அமர்க; அரை மணி நேரம் செய்யத் தொடங்கி நாளடைவில் மெதுவாகப் படிப்படியாக மூன்று மணி நேரத்துக்கு உயர்த்துக. பிரம்மச்சர்யத்தையும் உடல் நலத்தையும் சீராகப் பாதுகாப்பதற்காகச் சிரசாசனத்தையும் சர்வாங்காசனத்தையும் செய்க. உலாவி வரல் முதலான எளிதான உடற்பயிற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்து வருக. இருபது பிராணாயாமங்களைச் செய்க.

பரம்பொருள், பருவடிவங்கொண்ட ஆன்மீகத் தோற்றமே இந்த உடம்பு, பொருட்பிரபஞ்சமாகத் தோற்றம் தருவது உருவப் பிரகிருதி; இதன் மூலநிலை உருவமில்லாதது; கட்புலனாகாதது; இம்மூலமே ஆன்மா.

இந்த உண்மை, வேதாந்த சித்தாந்தத்திலும், ஜகத்குரு ஆதிசங்கராச்சாரியாரின் ''சிவானந்த லஹரி'' போன்ற பெருமைமிகு பக்திப் பாடல்களிலும் உறுதிமொழியாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. மாயை என்பது, ''*அசிந்த்ய அநிர்வசனீய சக்தி*'' -பரப்பிரம்மத்தின் சிந்தனைக்கு எட்டாத, சொற்களால் விளக்கமுடியாத சக்தி. அது மட்டும் அல்ல; கடவுட்காட்சியைப் பெற்ற மகா ஞானிகளின் நேரடியான உள்ளுணர்ச்சி அனுபவ மாகவும் அது உள்ளது; மேலாம் பரம்பொருளும் பிரகிருதியும் ஒன்றுபட்டுள்ள உண்மையை அவர்கள் கண்டுபிடித்து உண்மையான காட்சியும் பெற்றார்கள். ஆகவே, உள்ளது ஒரு பிரகிருதிதான்; ஒரு புருஷன்தான். பொருளென்றும் ஆன்மாவென்றும் இரண்டு பருப்

பொருள்கள் இல்லை, பொருள் என்பது உள்ளடங்கிய ஆன்மா. ஆன்மா என்பது வெளிப்பட்ட பொருள், உண்மைப் பொருள் ஒன்று தான் உள்ளது - *''ஏகம் ஏவ அத்விதீயம் ப்ரஹ்ம்''*.. மெய்ப்பொருளின் மிகப் பருமையான நிலை பொருளாகத் தோற்றம் தருகிறது; இதற்கு நேர்மாறாக மறுகோடியில் தனித்து, மிக சூக்குமமாக உள்ளது, சிந்தனைக்கு எட்டாத ஆன்மா; மௌனம் என்பதே அதற்குரிய ஒரே விளக்கம்.

சூக்குமமாக உள்ளே இருக்கும் மெய்ப்பொருளாகிய ஆன்மாவுக்கு இவ்வுடம்பு தனிப்பெட்டியாகும்; நகைப் பெட்டிக்குள் இருக்கும் நகையைப் போல, ஆன்மா இவ்வுடம்புக்குள் இருக்கும் நகையாகும். நகைப் பெட்டியை உயர்வாக ஒருவர் கருதுவதில்லை; நகை வியாபாரத்தில் ஒரு பங்காகவும் அதை மதிப்பதில்லை; நகை காரணமாகத்தான் பெட்டிக்கு முக்கியத்துவம் உள்ளது. நகை அதில் இல்லையென்றால் பெட்டிக்கு. மிகுந்த கவனம் தரப்படுவதில்லை. உள்ளே நகை வைக்கப்பட்டிருக்கும் காரணத்தால்தான் பெட்டிக்கு மிகுந்த கவனம் தரப்படுகின்றது. அது பீரோவில் வைத்துப் பூட்டப்பட்டு மிகுந்த கருத்துடன் பாதுகாக்கப் படுகின்றது.

ஆகையால், குருதேவர் உயிரையும் உடம்பையும் ஒன்றாகக் கோடிட்டுக் காட்டுகின்றார். உடம்பை நாம் பொருட்படுத்துகின்றோம், ஏனெனில் அது உயிரின் கொள்கலமாக இருக்கின்றது. உயிரை, உயிராகக் கருது கின்றோம், ஏனெனில் அது உடம்பை மதிப்புள்ள தாகவும், இன்றியமையாததாகவும், முக்கியத்துவம் உள்ள தாகவும் செய்கின்றது. உயிர் இல்லையேல், உடம்பு சாம்பலாகும்படி எரிக்கப்பட்டு மிக விரைவில் அகற்றப்படுகின்றது.

ஆசனம்

1) இப்போதனையின் முதற்பகுதி ஜெபத்தையும் தியானத்தையும் பற்றி அறிவுறுத்துகின்றது. அதிகாலையில் உறக்கத்தை நீத்து நீங்கள் எழுந்தவுடன் ஜெபம் செய்யவும் தியானம் செய்யவும் அமர்கின்றீர்கள். ஆதலால், அதிகாலையில் பிரம்மமுகூர்த்த நேரமாகிய நான்கு மணிக்கு எழுந்து, ஜெபம் செய்யவும், தியானம் செய்யவும் பத்மாசனம், சித்தாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமருங்கள். கிழக்குத்திசை அல்லது வடக்குத் திசையை நோக்கி அமர்ந்து அரை மணி நேரம் ஜெபமும் தியானமும் செய்யுங்கள். இறைவனைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும், நினைவுபடுத்திக் கொள்ளவும், திருநாமத்தை உச்சரிக்கவும், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தித் தியானம் செய்யவும் நீங்கள் எழுந்திருக்கின்றீர்கள். இதுவே ஒரு நாளைத் தொடங்கும் முறை. எனவே, அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதன் நோக்கம் வானொலியைக் கேட்பதோ, காலை நேரத் தேனீர் அல்லது காப்பியை அருந்துவதோ அல்ல; ஆனால் இறைவன் திருநாமத்தை உச்சரிப்பதும் தியானம் செய்வதுமேயாகும். மெதுவாகப் படிப்படியாக நேரத்தை அதிகப்படுத்தவும். செய்தது போதும் என்று திருப்தி அடைய வேண்டாம். சுவையுள்ள உணவுகளை உண்பது போதும் என்று ஒருபோதும் நாம் திருப்தி அடைவதில்லை. நம்முடைய ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதில் ஒருபோதும் திருப்தியடைவதில்லை. நம் வாழ்வின் இழிவானவற்றில் மட்டும், திருப்தி அடையாத இயல்பை நிறுத்திக்கொள்ளாமல், நம்வாழ்வின் உயர்ந்தவற்றுக்கும், பெருமை வாய்ந்தவற்றுக்கும் கூடப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஜெபமும், தியானமும் செய்யும் நேரத்தை மெதுவாகவும், படிப்படியாகவும் மூன்று மணி

நேரத்துக்கு அதிகரிப்பதை நம் குறிக்கோளாகக் கொள்வோமாக.

2) போதனையின் இரண்டாம் பகுதி உடல் நலத்தைப் பற்றிப் பேசுகின்றது. பிரம்மச்சர்யத்தையும் உடல் நலத்தையும் சீராகப் பாதுகாப்பதற்காகச் சிரசாசனத்தையும் சர்வாங்காசனத்தையும் செய்ய வேண்டும். உலாவி வரல் போன்ற எளிதான உடற்பயிற்சியை ஒழுங்காகச் செய்துவர வேண்டும். சில பிராணாயாமங்களையும் செய்ய வேண்டும்.

நான்கு புருஷார்த்தங்களை நிறைவேற்றும் முயற்சிகளுக்காகவும், பொருளீட்டல், செல்வங்குவித்தல், அறம் வழுவாத தூய விருப்பங்களை நுகரல், இவை உள்ளிட்ட செயல்களுக்காகவும், மோக்ஷத்தை அடைவதற்காகவும் உடல் நலம் மிக மிக முக்கியமாகும். ஒருபோதும் இதைப் புறக்கணிக்க வேண்டாம், புறக்கணிப்பது முட்டாள்தனமாகும், அதைப் பாதுகாப்பதே அறிவுடைமை. இம்மூதுரையின் உண்மையை நீங்கள் முதுமைப் பருவத்தை அடையும் போது உணர்ந்து கொள்வீர்கள். ஆதலால், ஹதயோகப் பயிற்சிகளைப் பழக வேண்டும்; உலாவி வரல், மெதுவாக ஓடுதல் போன்ற எளிதான உடற்பயிற்சி களையும் செய்ய வேண்டும். உடம்பு என்னும் வாகனத்தை எச்சரிக்கையுடன் பாதுகாத்து வாருங்கள்.

3) பிராணாயாமம் என்பது மூச்சுப் பயிற்சி. ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுதல் மிகவும் முக்கியம். பிராணவாயு, வாழ்வின் சாரம். பிராண வாயுவை மூச்சு உடம்புக்குத் தாங்கி வழங்குகின்றது. ஆழ்ந்து மூச்சுவிடும் அளவுக்குக் காற்றைச் சுவாசப் பைகள் எடுத்துக்கொள்ளுகின்றன; அந்த அளவுக்குப் பிராணவாயு மிகுதியாக வினியோகம் ஆகி, உடம்பும்,

இரத்த ஓட்டமும், எல்லா உயிரணுக்களும் அதைப் பெறுகின்றன. இரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்தும் மூச்சுப் பயிற்சியும் எளிதான உடற்பயிற்சிகளும், உடம்பின் உட்புற நலத்தை வளர்க்கும் ஹதயோக ஆசனங்கள் ஆகியவற்றுடன் ஜெபமும் தியானமும் இணைந்த கூட்டினால், சேவை, பக்தி, தியானம் ஆகியவற்றிற்குரிய பொருத்தமான கருவியாக, உடம்பு ஆகின்றது. புதிய நாளில் புகுவதற்குத் தகுந்த இலட்சியப்பாதை இது.

ஒரு பழமொழிப் பாடலைப் பார்ப்போம்:

தெய்வத்துடன் நாளைத் தொடங்கு, தெய்வத்துடன் நாளை நிரப்பு, தெய்வத்துடன் நாளை முடி, தெய்வத்தை அடையும் வழி, இதுவே. பேரின்பத்தை அடையும் வழி, இதுவே; அமைதியை அடையும் வழி இதுவே. நிறைநிலையை அடையும் வழி இதுவே! ஆத்மஞான ஒளியை அடையும் வழி இதுவே!

மூன்றாம் ஆன்மீகப் போதனை

3. ஜெபம்

நீங்கள் நினைத்தாலும் இனிக்கின்ற அல்லது உங்கள் மனவிருப்பத்திற்கு ஏற்ற ஏதேனும் ஒரு மந்திரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு அதை நாள் தோறும் 108 முறை அல்லது 21,600 முறை உச்சரிக்கவும். அந்த மந்திரம், ''ஓம்''[1] மந்திரம் மட்டுமாகவோ, அல்லது ''ஓம் நமோ நாராயணாய; ஓம் நமச்சிவாய, ஓம் நமோ ப்கவதே வாசுதேவாய, ஓம் சரவணபவாய நம, சீதாராம், ஸ்ரீராம், ஹரி ஓம் அல்லது காயத்திரி மந்திரமாக இருக்கலாம்.

இறைவன் தொட்டுணரப்படாதவர்; புலப்படாதவர்; காட்சிக்கு எட்டாதவர்; மனத்தையும் வாக்கையும் கடந்தவர். ''விஷ்ணுசஹஸ்ர நாமம்'' இவை எல்லா வற்றையும் தெளிவாக விளக்குகின்றது. அவர் மறைந்துள்ளார். *''ஏகோ தேவ சர்வ பூதேஷு கூடஹ''*. இறைவன் ஒருவரே: எல்லா உயிர்களினுள்ளும் அவர் மறைந்துள்ளார். *''அவாஸ்மனோகோச்சர''* இந்திரியங் களுக்கோ அல்லது மனத்துக்கோ புலனாகாதவர். *''யதோ வாசோ நிவர்தந்தே மனசா சஹ.''* மனமும் எல்லா வாக்குகளும் எட்டமுடியாமல் திரும்பிவிடும் இடம். அவர் மனவாசகங் கடந்தவர்.

அப்படியென்றால் இறைவனை அணுகும் வழி யாது? பருமையான உடல் உணர்வில் நாம் கட்டுப்பட்டிருக்கின்றோம்; பெயர்கள், உருவங்கள் என்றால் மட்டுமே சிந்திக்கக் கூடியவாறு கடுமையான வரம்புக்கு உட்பட்டுள்ளோம். பெயர்களும் உருவங்களு மாகிய அடிப்படை அல்லது உறுதுணை இல்லாமல், நம் அந்தக்கரணத்தில் விசாரணை நிகழாது. நிலைமை

இப்படி இருக்கும்போது, அறிவையும் மனத்தையும் வாக்கையும் எண்ணத்தையும் கடந்து அப்பால் உள்ள அந்தப் பொருளுடன் நம்மை இணைக்கவல்லது எது? வெளிப்புறத் தோற்றங்களுடன் கட்டுப்பட்டுள்ள, பருமையான மன உருவங்களில், பொருட்சிந்தனையில் கட்டுப்பட்டுள்ள நம்மை, யாவும் கடந்து நிற்கும் அப்பொருளுடன் இணைக்கவல்ல பாலம் ஏதேனும் உள்ளதா? நம் எண்ணங்கள் யாவும் புலனின்பப் பொருள்களைப் பற்றியே எண்ணுகின்றன. இடம், காலம், பெயர்கள், உருவங்கள், இவ்விடம், அவ்விடம், இப்பொருள், அப்பொருள் என்ற எல்லைகட்கு உட்பட்டவற்றைத்தான் நம்மால் நினைக்க முடியும்; எல்லை கடந்து நிற்கும் பொருளைப் பற்றி நம்மால் நினைக்க முடியாது. எல்லைக்கும் அளவுக்கும் உட்பட்ட உணர்வில் கட்டுப்பட்டிருக்கின்ற இந்த நிலையில், காலத்தையும் இடத்தையும் கடந்து, பெயர்களையும் உருவங்களையும் கடந்து, அளவு கடந்து நிற்கும் பொருளுடன் நம்மை நாம் இணைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்வது எப்படிச் சாத்தியமாகும்? இந்த இடத்தில்தான், இறைவனுடைய திருநாமத்தை உச்சரித்தலாகிய பழக்கம் சிறந்த அறிவுக்கலையாக, இந்தப் பெரும் சிக்கலுக்கு விடையாக முன் வந்து நிற்கின்றது; தெரிந்தது, தெரியாதது; அளவுள்ளது, அளவில்லாதது; புலப்படுவது, புலப்படாதது; தனி உயிர், பிரபஞ்சம் என்பவற்றின் இடையே உள்ள வேலிக்கு நடுவில் வந்து உதவுகின்றது. பலவாக (அனேக) இருக்கும் உயிர்களுக்கும், இரண்டற்ற பரம்பொருளுக்கும் *(ஏகம் ஏவ அத்விதீயம்)* நடுவே, உள்ள தொடர்புக்கு நடுவே ஆழமான பிளவு உள்ளது.

இறைவனின் திருநாமமே இத்தகைய இணைப்பாக விளங்குகின்றது. ஆற்றின் இருகரைகளுக்கும் இடையே படகைச் செலுத்தி இருகரைகளையும் தொட்டுச்

செல்கின்ற படகோட்டியைப் போல் அது உள்ளது. அதற்கு ஓர் அனுகூலம் உள்ளது; அளவுள்ள உணர்வாகிய இந்தக் கரையிலிருந்து, அளவற்ற பிரபஞ்ச உணர்வாகிய மறுகரைக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்லும் படகோட்டியைப் போல அது உள்ளது. திருநாமத்திற்கு இத்தகைய சிறந்த அனுகூலம் உள்ளது.

இறைவன் நம் அறிவுக்கு அப்பாற்பட்டவர், கோயில்களிலும், மசூதிகளிலும், தேவாலயங்களிலும், வழிபாட்டிடங்களிலும் நாம் அவரைப் பற்றி அறிந்திருப் பவை எல்லாம், மனிதனால் படைக்கப்பட்டவை மாத்திரமே; அவை மனிதக் கற்பனைகள்; மனத் தோற்றங்கள். விக்கிரகங்கள், மூர்த்திகள் எல்லாவற்றின் மீதும், பரம்பொருளைப் பற்றிய நம் சொந்தக் கற்பனையை ஆரோபிக்க வேண்டியுள்ளது. எவ்வாறா யினும், அறிவுக்கெட்டாத பரம்பொருள், நம் அறிவுக்கு எட்டுகின்ற ஒரு தன்மையில் நம்முடன் இருக்கின்றது; அதை நாம் உண்மையாக உணர முடியும்; அனுபவிக்க முடியும்; தோற்றுவிக்க முடியும்; பழக முடியும்; அதுவே திருநாமம்; அதை நமக்கு நாமே மிகவும் தெளிவாக உச்சரித்து உணர முடியும். அதற்கு ஓர் ஓசை உள்ளது; அதை நாம் கேட்க முடியும்; எழுதவும் கூடமுடியும்.

இறைவனின் வடிவம் நமது புரிந்துகொள்ளும் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டதாக இருக்கின்றது. ஆனால் இங்கு, ஏதோ ஒன்று, இறைவனின் ஓர் அம்சம், அவனுடன் ஒற்றுமைப்பட்டிருப்பது, பழங்காலத்தில் கண்டு பிடிக்கப் பட்டது, மேலான பரம்பொருளுக்குரிய புனிதமான அசைச் சொற்களாலாகிய ''மந்திரம்''- உள்ளது. இங்கு ஓசை உள்ளது; அது வடிவம் அற்றது; ஆதலால் வடிவமற்ற உலகுடன் அது தொடர்பு கொண்டுள்ளது. பரப் பிரம்மம் நிராகாரமாக (வடிவமற்றதாக)வும், நிர்க்குணமாக (குணமற்றதாக)வும் உள்ளது; ஆனால்,

தெய்வீகத் திருநாமம் நிராகாரமாக (வடிவமற்றதாக) இருந்தாலும் சகுணமாக (குணங்களுடன் கூடியதாக) இருக்கின்றது. அது ஒலி வடிவில் (சப்தம்) உள்ளது; அது பெயர் வடிவில் உள்ளது; அதற்கு அதிர்வு உண்டு; புலப்படக்கூடிய ஒலி அதற்கு உண்டு; அதை நாம் கேட்க முடியும். இசைத் தட்டுகளில் அதை நாம் தோற்றுவிக்க முடியும்; ஒலி நாடாக்களின் பதிவு இயந்திரங்களில் அதை நாம் தோற்றுவிக்க முடியும். எந்த ஒரு ஒலி சாதனத்திலும் நாம் அதை பதிக்க முடியும்; மீண்டும் அதை நாம் கேட்குமாறு தோற்றுவிக்க முடியும். கடல் கடந்து செல்லுமாறு நாம் அதை அனுப்ப முடியும்; நாம் அந்த ஒலியைப் பெருக்க முடியும்; மின்சார ஒலி பெருக்கிகளின் மூலமாக நாம் அதை ஒலிபரப்ப முடியும். ஆகவே இங்கு ஏதோ ஒன்று உள்ளது; நம் விருப்பத்திற்கேற்றவாறு நாம் அதைப் பயன்படுத்த முடியும்; அதைப் பற்றிய வியப்பைத் தரும் பெரிய உண்மை என்னவெனில், ஒலி வடிவாகத் தோற்றம் தரும் தெய்வீகம் அது. அத்தெய்வீகம் சப்தம் அல்லது நாத வடிவாகத் தோற்றம் தருகின்றது; வேதாந்தம் இதைச் சப்தப் பிரம்மம் என்றும் நாதப் பிரம்மம் என்றும் குறிப்பிடுகின்றது. *நாத பிந்து காலாதீதமாக* - ஓசை, காலம், இடம் கடந்தவராக உள்ள அவர், ஓசையில் அகப்பட்டுக் கொள்ளுகின்றார். இவ்வாறு, குறிப்பிட்ட ஓசைவாயிலாக அவரை அணுகமுடியும்; ஏனெனில் அவ்வோசை வடிவமற்றது. வடிவமற்ற பரப்பிரம்மபுலம், நாம் வாழும் உலகாகிய பெயர்களாகவும் உருவங்களாகவும் உள்ள புலம் ஆகிய இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் அடைவதற்குரிய வழியாக இத்தத்துவம் உள்ளது என்பது இதனால் தெளிவாகின்றது.

ஒவ்வொரு பொருளும் ஏதேனும் ஒரு பண்புள்ளதாக நமக்குப் புலப்படுகின்றது; நம்மால்

உணரப்படும் சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, மணம் என்னும் ஐம்பெரும் பண்புகளில் ஓசையும் ஒன்றாகும். சப்தப் பிரம்மமும், நாதப் பிரம்மமும் இறைவனுடன் ஒற்றுமையுள்ளவை. இறைவனும் அவனுடைய திருநாமமும் ஒன்றே. ஆகவே, ஒவ்வொரு மந்திரமும் திருநாமத்தால் புனையப்படுகின்றது; திருநாமத்தைத் தன்னுள் கொண்டுள்ளது; திருநாமத்தைச் சூழ்ந்திருக்குமாறு வனையப்படுகிறது; இந்த அமைப்பு "சாக்ஷாத் ப்ரகத் ஸ்வரூப் பரமாத்மா" - மேலான பரம்பொருளுக்கே உரிய நேரடியான உருவத் தோற்றமாகும்; என்று அறிகின்றோம். இத்தகைய மந்திரத்திற்குச் சில உதாரணங்கள் - ஓம் நமச்சிவாய; ஓம் நமோ நாராயணாய; ஸ்ரீராம்; ஓம் ஸ்ரீ கிருஷ்ணாய நம; ஓம் ஸ்ரீ ராமாய நமஹ; என்பனவாம்.

இறைவனுடைய திருநாமத்தை உச்சரிப்பதனால் நிறை நிலையை அடையலாம் என்று பதஞ்சலி ஒரு சூத்திரத்தில் கூறியுள்ளார். ஜகத்குருவாகிய பகவான் கண்ணன், "உடலை விட்டு உயிர் போகும் நேரத்தில் என் பெயரை உச்சரிப்பவன் என்னை அடைகின்றான்; அழியும் இவ்வுலகத்திற்கு அவன் மீண்டும் திரும்பி வருவதில்லை" என்று கூறுகின்றார். பெயருக்கும் பெயரை உடையவருக்கும் உள்ள அபேதம், அபேதத் தன்மை, இறைவனுக்கும், அவனுடைய திருநாமத்துக்கும் உள்ள ஒற்றுமை, இந்த நெறியை பயின்று நிறை நிலை அடைந்தவர்களால், தங்கள் நேரடியான அனுபவத்தால் நிலை நாட்டப்பட்டுள்ளது. அத்தகையோருள் ஒருவர், வரலாற்றில் நம் நினைவுக்கு வருபவர் திருநாமத்தைப் பயின்று ஆத்மஞானம் பெற்றவர், சிவாஜியின் குரு, சமர்த்த ராமதாசர்; அவர் எதையும் கற்கவில்லை; "ஸ்ரீராம் ஜெயராம் ஜெயஜெயராம்" என்று உச்சரிப்பதைத் தவிர ஒன்றும் செய்யவில்லை. இந்தியத்

துணைக் கண்டத்தின் மேற்குப் பகுதியில் உள்ள வங்காளத்தில் வாழ்ந்த ஸ்ரீ சைதன்ய மகாப் பிரபு,

"ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண, கிருஷ்ண, கிருஷ்ண ஹரே ஹரே, ஹரே ராம ஹரே ராம, ராம ராம ஹரே ஹரே"

என்ற நாமசங்கீர்த்தனம் வாயிலாக, தெய்வ உணர்வாகிய பெருநிலையை அடைந்தார், தெய்வ உணர்வாகிய போதை ஏறியவரானார். அவர் பிருந்தாவனத்துக்கும், இந்தியாவில் உள்ள எல்லா இடங்களுக்கும் பயணம் செய்து, இந்தக் கலியுகத்தில் (இரும்பு யுகம்) தெய்வ உணர்வைப் பெறுவதற்குத் தவறாத நிச்சயமான வழியாக உள்ள திருநாமத்தின் மேன்மையை நிலைநாட்டினார், *"கலியுக கேவல நாம ஆதார்"* - இந்தக் கலியுகத்தில் இறைவனுடைய திருநாமம் ஒன்றே புகலிடமாக உள்ளது.

திருநாமத்தை ஜெபித்தல், பழங்கால நெறியைப் புதுப்பிப்பதாக மட்டுமே உள்ளது. இவ்வுலகில் இராமபிரான் அவதாரம் செய்வதற்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே, வேடனும் கொள்ளைக்காரனுமாக இருந்த ரத்னாகர், திருநாமத்தை இடையறாது எந்நேரமும் பயிற்சி செய்ததன் வாயிலாக நிறைநிலையை அடைந்தார்; அந்தப் பெயருக்கு "ரா", 'ம'- என்ற இரண்டெழுத்துக்கள் உண்டு; அது தாரக மந்திரம். அவர் எதையும் கற்கவில்லை. காட்டில் வாழும் வேடர் குலத்தைச் சேர்ந்த அவர் எழுத்தறிவற்றவர், நாகரிகமற்றவர், படிக்காதவர்; உண்மையில் அவர் திருப்பெயரை முறையற்ற வழியில் உச்சரித்தார். அருள் ஞானி துளசிதாசர் தம்முடைய "ஸ்ரீ ராம சரித மானஸ்" என்ற காவியத்தில்,

"உல்டா நாம ஜபத ஜக ஜான வால்மீகீ பாயே ப்ரஹ்ம சமான"

என்ற பழமொழியைக் குறிப்பிடுகின்றார். ''முறை யற்ற வழியில் கூட ஜெபம் செய்து, வால்மீகி முனிவர் ''*அஹம் பிரம்மாஸ்மி*' என்ற பெரும் மெய்ஞ்ஞானத்தை, இறையுணர்வைப் பெற்றார் என்று உலகம் முழுவதும் அறியும்'' என்பது இதன் பொருள்.

ஜெபம், ஜெபத்தால் மட்டுமே பிரம்மஞானமாகிய மேலான நிலையை அடைந்த அவர் இந்திய ஆன்மீக வரலாற்றில் புகழ்பெற்று விளங்குபவரானார். அவருக்கு சமஸ்கிருதம் தெரியாது; வேதாந்தம் தெரியாது; உபநிஷதங்கள் தெரியாது; பாகவதம் தெரியாது; அஷ்டாங்கயோகமோ அல்லது குண்டலினி யோகமோ அவருக்குத் தெரியாது; ஆசனம் அல்லது பிராணாயாமம் அவருக்குத் தெரியாது. எதுவும் அவருக்குத் தெரியாது. படிப்பறிவு அற்றவராக இருந்தும், அவர் பிரம்மஞானச் செல்வம் உடையவரானார்; இவ்வாறு அவர் ஞான ஒளி மிக்க முனிவரானார். அவர், ''வால்மீகி இராமாயணம்'' என்னும் அமரகாவியத்தை இயற்றிய ''ஆதிகவி வால்மீகி' என்னும் பெருமை மிகு முனிவரானார். அவர் எதற்கும் துணிந்த கொலைகாரராகவும், கொள்ளைக் காரராகவும், கொடிய மூர்க்கத்தனமான பாவியாகவும் இருந்தார்; எனினும், ராம நாம ஜெபத்தின் வாயிலாகத் தம் ஆன்மீக மெய்யுணர்வு கைகூடப் பெற்று பிரம்மத்துடன் ஒன்றாகக் கலந்தவரானார்.

ஆகையால், ஒவ்வொரு மூச்சுடனும் தெய்வத் திருநாமத்தை உச்சரியுங்கள். பலன் தருவதில் தவறாத நிச்சய நெறியாகிய தெய்வத் திருநாம நெறியைப் பின்பற்றுங்கள். இக்கலியுகத்தில் அது மிகவும் மேலானது. அது சிறிதுகூடக் குழப்பம் இல்லாத, மிகுந்த நலம் பயக்கின்ற எளிய நெறி தெய்வீக மெய்யுணர்வை அடைவதில் தவறாத, நிச்சயமான வழியாக உள்ள தெய்வத் திருநாமப் பயிற்சியை மிகவும் வலியுறுத்த,

கடந்த முன்னூறு அல்லது நானூறு ஆண்டுகளாக, இந்தியாவெங்கும் வாழ்ந்த எல்லா ஞானிகளும் ஆன்மீகக் குருமார்களும் ஒருபோதும் தவறியதில்லை.

குருதேவர், ''உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ற ஏதேனும் திருநாமத்தை அல்லது 'ஓம்' மந்திரத்தை மட்டும் நாள்தோறும் 108 தடவைகளிலிருந்து, 21,600 தடவைகள் வரையில் ஜெபம் செய்யுங்கள்'' என்று கூறுகின்றார். அதாவது ஒரு மாலையிலிருந்து 200 மாலை வரை, 21,600 என்ற எண், நாம் ஒவ்வொரு நாளும் 24மணி நேரத்தில் நாம் மூச்சுவிடும் எண்ணிக்கையைக் குறிக்கின்றது. எவ்வளவு அதிக எண்ணிக்கை ஜெபம் செய்கின்றோமோ, அவ்வளவுக்கு நல்லது. ஒரு வணிகர் அல்லது உத்தியோகம் பார்க்கின்றவர், ''நான் எவ்வளவு சம்பாதிக்க வேண்டும்?'' என்று கேட்பதில்லை. அவர் தம் செல்வத்தைப் பெருக்க எப்போதும் முயற்சி செய்கின்றார். அதைப் போலவே, ஜெபம் உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள தங்கத் திறவுகோல்; அதைக் கொண்டு நீங்கள், சித்தசுத்தி, பக்தி, த்ாரணை, தியானம், மனம் ஒருமுகப்படும் தியானம், முடிவில் மெய்யுணர்வு ஆகியவற்றை அடைய முடியும். அது ஒரு சம்பூரணயோகம்.

உங்களின் உள்முக வாழ்விலும், யோக அப்பியாசம், ஆன்மீகச் சாதனைகளிலும் நீங்கள் வெற்றி பெற குருதேவர் தம் கருணையையும், நல்லாசிகளையும் பொழிவாராக!

நான்காம் ஆன்மீகப் போதனை

4. உணவின் ஒழுங்குமுறை

தூய சாத்வீக உணவை உண்க. மிளகாய் வற்றல், புளி, வெள்ளைப்பூண்டு, வெங்காயம், புளிப்பு மிகுந்தவைகள், எண்ணெய், கடுகு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை விட்டு விடுக. மிதமாக உண்க. வயிற்றில் அளவுக்கு மீறிய சுமையை ஏற்ற வேண்டாம். மனம் மிகவும் விரும்பும் உணவுகளை ஓராண்டில் இரண்டு வாரத்திற்கு விட்டுவிடுக. எளிய உணவை உண்க. பாலும் பழங்களும் மன ஒருமைப்பாட்டுக்கு உதவுகின்றன. உடம்பில் உயிர் நிலைத்திருப்பதற்காக உணவை மருந்து போல் உண்க. போகத்துக்காக உண்பது பாவம். ஒரு மாத காலத்துக்கு உப்பையும், சர்க்கரையையும் சேர்க்க வேண்டாம். அரிசி, பருப்பு, ரொட்டி ஆகியவற்றைச் சட்னி எதுவும் இல்லாமல் உண்டு வாழ உன்னால் முடிய வேண்டும். பருப்புக்கு இன்னும் உப்பு வேண்டும் என்றோ, தேனீர், காப்பி அல்லது பாலுக்கு இன்னும் சர்க்கரை வேண்டும் என்றோ கேட்கக் கூடாது.

நான்காம் போதனை சற்று நீளமாக உள்ளது. அது நம் அன்றாட வாழ்வின் ஒரு முக்கியமான நிலையைப் பற்றியது - நாம் உண்ணும் உணவு. ''வாழ்வதற்காக உண்; உண்பதற்காக வாழாதே'' என்ற, அனைவரும் அறிந்த பழமொழி, உங்களுக்குத் தெரியும். அது நம் வாழ்வுக்கு இன்றியமையாதது; வாழ்வுக்கு ஆதாரமாக உள்ளது; ஆயுளை நீடிக்கச் செய்கின்றது. தேவையான உணவுச் சத்தை அது வழங்குகின்றது; மாவுப் பொருள், கொழுப்பு, புரதம், தாதுக்கள், கொழுப்பு அமிலங்கள்,

உயிர்ச் சத்துக்கள் முதலான வடிவங்களில் உள்ள தேவைப்படும் கட்டுமானப் பொருள்களை உடம்புக்கு வினியோகம் செய்கின்றது. ஆதலால் உடல் நலத்திற்கு அது பெரிதும் உதவுகின்றது. ஆனால் மிதமாக, அளவாக உண்ணவில்லை என்றால், அது உடல் நலத்தை அழித்து, தீராத அஜீரணம், இரைப்பை சம்பந்தமான நோய்கள், வயிற்றில் ஏற்படும் திருகுவலி, வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுப் போக்கு முதலான இன்னும் பிற கொடிய நோய்களை, பல்வேறு வகையான உடல் நலிவுகளைக் கொண்டுவந்து சேர்த்துவிடும்.

நீங்கள் நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தவில்லை என்றால், மிதமான உணவைப் பற்றிய விதிமுறைகளை நீங்கள் பின்பற்றவில்லை என்றால், சத்துணவு பற்றி ஓரளவு அறிவையாவது பெற நீங்கள் முயற்சி செய்யவில்லை என்றால், உணவைப் பற்றியும், சரியாக உண்பதைப் பற்றியும், உணவால் உடம்பும் உள்ளமும் பெறும் நன்மைகளைப் பற்றியும் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால், தவிர்க்க முடியாததும், அத்தியாவசியமானதும், நன்மை தருவதுமாக உள்ள அந்த உணவே உங்களுக்குப் பெரிய பகையாக மாறிவிடும். அறிவோடு உணவை உண்ண உங்களுக்குத் தெரியாது. நீங்கள் உண்பதற்காக வாழ்பவர்; வாழ்வதற்காக உண்பவர் அல்ல. ஆதலால் குருதேவர், ''உணவில் உங்களுக்கு ஒழுங்குமுறை மிகவும் அவசியம் இருக்க வேண்டும்'' என்று எச்சரிக்கை விடுத்தார். குறிப்பிட்ட இந்தப் போதனைக்காக அவர் தெளிவான ஒரு நீண்ட பகுதியை வழங்கியுள்ளார். மேலும் அவர், ''உங்கள் உணவு எளிமையும் சாத்வீகமும் உள்ளதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். புளி, மிளகாய்வற்றல்,

வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, புளிப்பான உணவுகள், எண்ணெய், கடுகு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை அளவுக்கு மீறிப் பயன்படுத்த வேண்டாம். இவற்றில் சிக்கனமாக இருங்கள். உங்கள் உணவு எளிதானதாக இருக்க வேண்டும். போகத்துக்காக உண்பது பாவம், சாத்வீகமான - தூய உணவை உண்ணுங்கள்'' என்று வலியுறுத்தியுள்ளார். குருதேவர், பகவத் கீதையாகிய ஞானோபதேசத்தில் உள்ள *''குணத் ரய விபாக யோகம்''* என்ற அத்தியாயத்திற்கு வழங்கியுள்ள விளக்கவுரையிலும் தம் *''யோகம் பற்றிய நடைமுறைப் பாடங்கள்''* என்ற நூலிலும், தம்முடைய இன்னும் பல ஏனைய நூல்களிலும் சாத்வீக உணவுகளைப் பற்றியும் தமோகுண உணவுகளைப் பற்றியும் முழுமையான பட்டியல் தந்துள்ளார். நாம் எவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது நமக்குத் தெரிய வேண்டும்; ஆதலால் அவர் அதையும் வழங்கியுள்ளார். ''வயிற்றில் அளவுக்கு மீறிய சுமையை ஏற்ற வேண்டாம். மனம் மிகவும் விரும்பும் உணவுகளை ஓராண்டில் இரண்டு வாரத்திற்கு விட்டு விடுக. எளிய உணவை உண்க. பாலும் பழங்களும் மன ஒருமைப்பாட்டுக்கு உதவுகின்றன. உடம்பில் உயிர் நிலைத்திருப்பதற்காக உணவை மருந்து போல் உண்க. ஒரு மாத காலத்துக்கு உப்பையும் சர்க்கரையையும் சேர்க்க வேண்டாம். அரிசி, காய்கறிகள், ரொட்டி ஆகியவற்றை ஊறுகாய் எதுவும் இல்லாமல் உண்டு வாழ உன்னால் முடிய வேண்டும். காய்கறிகளுக்கு இன்னும் உப்பு வேண்டும் என்றோ, தேனீர், காப்பி அல்லது பாலுக்கு இன்னும் சர்க்கரை வேண்டும் என்றோ கேட்கக் கூடாது.'' எனவே, தன்னடக்கம் உள்ளவராக நீங்கள் இருக்க விரும்பினால்,

நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தும் வல்லமை உங்களுக்கு அவசியம் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு பழமொழி உண்டு : " *ஜிதே சர்வம் ஜிதே ரசே*". "நாக்கைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்து விட்டால், இந்திரியங்கள் யாவும் கட்டுப்பட்டு விடுகின்றன" என்பது இதன் பொருள். ஆதலால், உணவில் மிதமாக இருப்பதும், ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் தமோ குண உணவுப் பொருள்களை நுகராமையும் மிகவும் முக்கியம். அவற்றைத் தவிர்த்து, நலம் தருபவற்றைக் கூட மிதமாக அருந்துங்கள். தமிழில் "*அளவுக்கு அதிகமானால் அமிர்தமும் நஞ்சு*" என்ற பழமொழி உண்டு. அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதாக இருந்தால் அமிர்தம் கூட நஞ்சாக மாறிவிடும். இது மிகைப்படுத்திக் கூறும் கூற்று. இருப்பினும் அது ஓர் உண்மையைத் தெளிவாக்குகிறது; அளவை மீறினால், மிதம் மிஞ்சி உண்டால் சாவா மருந்து கூட நஞ்சாக மாறிவிடுகின்றது. எனினும், உண்ணும் விஷயத்தில் நீங்கள் ஒரு கருமியாக இருக்க வேண்டும் என்பது இதன் பொருள் அல்ல; அப்படி இருந்தால் உங்கள் மனம் இறைவனைப் பற்றித் தியானம் செய்வதை விட அதிகமாக உணவைப் பற்றித்தான் தியானம் செய்யும். ஆகார நியமங்களைப் பற்றிய ஒரு குறிப்பிட்ட திட்டத்தை வரைந்து கொண்டு, அதிலிருந்து விலகிவிடாமல், உறுதியாகப் பின்பற்றுங்கள். உணவைப் பற்றிய எண்ணத்திலேயே மூழ்கியிருத்தல் நல்லதன்று. திருவண்ணாமலையில் வாழ்ந்த பகவான் ரமண மகரிஷியினிடம் ஒருவர், "உணவைப் பற்றிப் பகவானின் அறிவுரை யாது?" என்று வினவியபோது, அவர் மிகவும் சுருக்கமாக வடமொழியில், "*ஹித-*

மித-புக்த்'' என்று கூறினார். மிதமாக உண்ணவேண்டும்; மனத்துக்கு இதமாகவும், உடல்நலத்துக்கு உகந்ததாகவும் இருக்கின்ற உணவை மட்டுமே உண்ண வேண்டும். உங்களுக்கு எந்த உணவுப் பொருள்கள் ஒத்துக் கொள்ளாமல் நிலைகுலையச் செய்கின்றன என்பதை அனுபவம் உங்களுக்கு உணர்த்தும்; பின்னர், நீங்கள் அவற்றை உண்ணக் கூடாது.

ஏகாதசி நாட்களில் உபவாசம் இருங்கள். பிறப்பு முதல் இறப்பு வரையில் நம் உடம்புக்குள் எந்நேரமும் சென்று கொண்டிருக்கும் ஒரு பொருள், உணவு. உள்ளே சென்று நம் உடம்பின் பாகமாக மாறும் பொருள் நிச்சயம் நம் உடம்பு முழுவதையும் தன் செல்வாக்கின் கீழ்க் கொண்டு வந்து தன் பயனைத் தரவல்லதாகிறது. அதன் இயல்பு நம் உடல் நலத்தை மட்டுமன்று; நம் மனநலத்தையும் பாதிக்கின்றது. அதன் நுண்ணிய அதிர்வு நம் இரண்டாம் இயற்கையாக (ஸ்பாவம்) மாறுகின்றது; பின்னர், அது சித்தத்தை உருவாக்குகின்றது. ஆதலால் உணவு மூவகை விளைவுகளைச் செய்கின்றது - அது உடம்பையும், உள்ளத்தையும், உள்ளுணர்வையும் பாதிக்கின்றது. எனவே இத்தகைய வழக்கமான போதனைகள் வழங்கப்படுகின்றன. மிதமான உணவு மிகவும் முக்கியம்; ஆகையால், இரண்டு வாரத்திற்கு ஒரு முறை உபவாசம் இருந்து உங்களை அதற்குப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

இப்போதனைகளின் முக்கியத்துவம் பின்வருமாறு : நீங்கள் விரும்பினாலும் விரும்பவில்லை என்றாலும்,

நீங்கள் இச்சை கொண்டாலும், இச்சை கொள்ளவில்லை என்றாலும், உங்கள் ஆயுட்காலம் முழுவதும் நீங்கள் உணவை உண்ண வேண்டியுள்ளது. உபவாசம் இருக்கும் ஏகாதசி நாட்களைத் தவிர, ஒரு நாள் கூடத் தவறாமல் இடையறாமல் எந்நாளும் உங்கள் உடம்புக்குள் சென்று கொண்டிருக்கும் ஒரு பொருள், உணவு. ஆகையால், எப்படி உண்பது, எதை உண்பது, எதை உண்ணக் கூடாது என்பவற்றைத் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும். இந்தப் பௌதிக உடம்பு, அன்னமய கோசம் (உணவு மயமான உறை) என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த உறை உணவால் வியாபிக்கப்பட்டுள்ளது; எனவே இயற்கையாக அதுவே நம் ஆதாரப் பொருளாக இருக்கின்றது; அது நம் உடம்புக்குள் நுழைந்து உட்புகுந்து நம் மூளையின் நுண் அறைகளையும் மனத்தின் உள்ளுணர்வையும் உருவாக்குகின்றது. மனிதனுக்கும் உணவுக்கும், உணவுக்கும் மனிதனுக்கும் உள்ள, தவிர்க்க முடியாத, பிரிக்கப்பட முடியாத, இடையறாத, எந்நேரமும் அமைந்த தொடர்பு, இப்போது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும். உங்களின் உணவு சரியான குணமும் சரியான அளவும் உள்ளதாக இருப்பது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதும் இப்போது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

எனவே இந்த நான்காம் போதனையைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். சிறப்பாக நீதி, ஆன்மீக வாழ்வின் பொருட்டும், தன்னடக்கம், தன்னை ஆளும் திறமை ஆகியவற்றின் பொருட்டும் உங்களுக்காக அதன் ஆழ்ந்த கருத்தைச் சிந்தியுங்கள். அதற்குரிய இடம் தவிர்க்க முடியாதது, அத்தியாவசியமானது என்பதை அப்போது நீங்கள் புரிந்து கொள்ளுவீர்கள்.

இக்கலியுகத்தில் உடம்பு உணவால் நிலைநிறுத்தப் படுகிறது; ஆகையால் உணவு தவிர்க்கப்பட முடியாததாகும்.

மருந்து, உடல்நலம் பற்றிய துறையில் மேலை நாடுகளில், சத்துணவு பற்றி நீண்ட ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால் அதுவேறுபட்ட கோணத்தில் செய்யப்பட்டது. உணவில் எல்லாச் சத்துக்களும் திரண்டுள்ள சமச்சீர் உணவை ஆக்குவதைப் பற்றியதாகும் அது; தமோகுண, ரஜோகுண, சாத்வீக குண உணவு பற்றிய கோணத்தில் ஆராயப்படவில்லை. இரண்டு கோணங்களையும் பற்றிய அறிவு, குறைந்தபட்சம் இரண்டு கோணங்களைப் பற்றிய அறிவு சிறிதளவாவது இருப்பது முக்கியம். இறைவன் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக! அன்னமாகிய பிரம்மம் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக.

ஐந்தாம் ஆன்மீகப் போதனை

5. தியான அறை

தனியான தியான அறையைப் பூட்டோடும் சாவியோடும் வைத்துக்கொள்.

நல்லாசி பெற்ற ஆத்மாவே! அடுத்து வரும் சில போதனைகள் லௌகீக உலகில் வாழும் மக்களுக்கு மிகவும் சிறப்பாகப் பொருந்துகின்றன. அவர்கள் இல்லறத்தாராக இருக்கலாம்; இல்லறத்தாராக இல்லையெனில், தந்தை, தாய், இளைய சகோதரர்கள், சகோதரிகள் அடங்கிய தத்தம் குடும்பங்களுக்கு ஆதரவாக அலுவல் துறைகளில் வேலை செய்து, சம்பாதித்துச் செலவு செய்பவர்களாக அவர்கள் இருக்கலாம். இத்தகைய மக்களுக்கு இது மிகுதியும் பொருந்துகிறது. அது, ''தனியான தியான அறையைப் பூட்டோடும் சாவியோடும் வைத்துக் கொள்'', என்று கூறுகின்றது. நிச்சயமாக, இது, ஆசிரமத்தில் வாழும் துறவிகளுக்கோ அல்லது, பல்கலைக்கழக அல்லது கல்லூரி மாணவர்களுக்கோ சாத்தியம் ஆகாது. அனேகமாக அங்கு அவர்கள் ஒரே அறையை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும். ஆதலால் இதன் சாரம் என்னவெனில், உங்கள் அறையில் குறிப்பிட்ட ஓர் இடத்தைத் தனிப்படத் தியானம், வழிபாடு, ஜெபம் ஆகிய ஆன்மீகச் சாதனைக்கு மட்டுமே பயன்படுத்திக் கொள்வதாக வைத்து இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் இடத்தை மாற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். உங்கள் அறையில் தியானம் செய்ய நீங்கள் விரும்பவில்லையென்றால் நீங்கள்

வெளியில் வந்து உலாவச் சென்று கங்கையின் கரையில் ஏதேனும் ஒரு பாறையில் அமரலாம். அது உங்களுக்குப் பழக்கமானதாக இருந்தால் நாள்தோறும், வாரந்தோறும், மாதந்தோறும், நீங்கள் அங்கே தங்கியிருக்கும் காலம் வரையில், அதே பாறையின் மீது அமர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள்; ஏனெனில், அந்த இடத்துக்கு ஏதோ ஒரு சிறப்பு உள்ளது; அதே இடத்தில், அதே நேரத்தில் - குறிப்பிட்ட அதிர்வு, குறிப்பிட்ட சூழ்நிலை உருவாகின்றது. ஒரு காலச்சக்கரம் உருவாகின்றது; இது உங்கள் உள்ளத்தில் இதைப் போன்ற சக்கரத்தை உருவாக்குகின்றது; அதை, "உயிரின் சீரான ஒழுங்குமுறை" என்று அழைக்கின்றனர். குறிப்பிட்ட அந்த நேரத்தில் உடம்பு முழுவதும், உறுப்புக்கள் முழுவதும், உடம்பளவில், மன அளவில், ஆன்மீக அளவில் முடுக்கப்பட்டு, இயக்கப்பட்டு, குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டில் மட்டுமே மீண்டும் பயிற்சி தரப்படுகின்றது.

நேரத்திற்கும் உடம்பின் செயற்பாடுகளுக்கும் இத்தகைய தொடர்பு உண்டென்றும், உடம்பின் செயற்பாடுகளில் அந்த நேரத்தைப் பற்றிய மனோபாவங்களும், எதிர்பார்ப்புகளும், காத்திருப்பதில் பொறுமை இன்மையும் உண்டாகின்றன என்றும், ரஷ்ய விஞ்ஞானி பாவ்லாவ், சரியாகச் சொன்னால், அநாகரிகமான, வெறும் முரட்டுத்தனமான முறையில் சந்தேகம் கொண்டார். எனவே நாய்களைக் கொண்டு பரிசோதனைகள் நடத்தப்பட்டன; உயிர்வாழும் உடம்பினுள், குறிப்பிட்ட நேரம் தனிப்பட்ட அதிசயமான சம்பவத்தை உண்டாக்குகின்றதென்றும், அது அந்த உயிரினத்தின் நடத்தையைக் கூடப் பாதிக்கின்றதென்றும் அறிந்து நான் திகைப்படைந்தேன்.

நாய்களுக்கு நாள்தோறும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவூட்டிவந்தால், சிலகாலம் கழிந்தபின், சில நாட்கள் அல்லது சில வாரங்கள் கழிந்த பின், நாயின் உடம்பு முழுவதும் தனிப்பட்ட அந்த அனுபவத்தைப் பெற முடுக்கிவிடப்பட்டு அந்த நேரம் வந்தபோது, வயிறு ஜீரணமாக்க உதவும் ரசங்களைக் சுரக்கத் தொடங்கியது; உமிழ்நீரைச் சுரக்கும் சுரப்பிகள் உமிழ்நீரைச் சுரக்கத் தொடங்கின. நாய் உணவு ஊட்டப்படுவதை எதிர்பார்த்தது; ஆகிய இந்த உண்மைகளை அந்த விஞ்ஞானி நிரூபித்துக் காட்டினார். நாய் உணவுக்குரிய தனது விருப்பம், வெளிப்படையாகத் தெரியுமாறு நடந்து கொண்டது. பழக்கமாகிவிட்ட நேரத்தின் ஒழுங்கு முறையின் காரணத்தால், உடம்பினுள் இவ்வகை விளைவு காணப்படுகின்றது; குறிப்பிட்ட செயலில் இப்பழக்க விளைவு ஏற்படுகின்றது; இதற்குக் குறிப்பிட்ட தனிப்பட்ட உயிரினத்தின் உடம்பினுள் நிகழும் செய்ற்பாடு தேவைப்படுகின்றது; ஆகிய உண்மைகளை நிரூபித்துக் காட்டிய அவருடைய பரிசோதனைகள், உலகப் புகழ் பெற்றன.

ஆகையால் இதே சம்பவம் உளவியல் ரீதியாகவும் பொருந்துகிறது. நாள்தோறும் நீங்கள் குறிப்பிட்ட நேரத்தில், குறிப்பிட்ட இடத்தில் ஜெபம் அல்லது தியானம் செய்ய அமர்ந்தால், அந்த நேரம் வந்ததும் அதே மனோநிலையையும், மனச்சார்பையும் அது எதிர்நோக்கி வேண்டுகின்றது. புறக்காரணங்களுடன் அதற்கு ஆதரவு தருவதற்காகச் சில சுலோகங்களை உச்சரிக்கலாம் அல்லது சிறிது நேரம் மௌனமாக இருக்கலாம் அல்லது மானசீகமாகப் பிரணவ ‘ஓம்’ மந்திரத்தைப் பல தடவைகள் ஜெபிக்கலாம் என்று குருதேவர் யோசனை கூறியுள்ளார். பின்னர் உடனே

முழு மனோநிலையும், உள்முகமாக இழுக்கப்பட்டுத் தியான நிலை கூட்டுவிக்கப்பட்டு உயர்த்தப்படுகிறது. தனிப்பட்ட செயல்முறை நாள்தோறும் சரியாகக் குறித்த நேரத்தில் ஒழுங்காக மீண்டும் நிகழும் நிகழ்ச்சிக்கு இத்தகைய சக்தி இருக்கின்றது. ஆகையால், குருதேவர் தம்முடைய நடைமுறைப் பயிற்சிக்கான அறிவுரைகளில், "ஒழுங்குமுறையே மிகமிக முக்கியம்" என்று பலமுறையும் வலியுறுத்தியுள்ளார். அவருடைய உபதேசங்களில் அடிக்கடி சொல்லப்படும் வாக்கியம் இது. ஆதலால், தனிச்சிறப்புடன் சொல்லப்படும் சொற்களாக, ஒருவர் இதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தனியான தியான அறையைப் பூட்டோடும் சாவியோடும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதன் கருத்து, அதைத் தியானம் செய்வதற்கு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதாகும். வேறு வகையான அதிர்வு அங்கே நுழைய இடம் கொடுக்கக் கூடாது. வேறுபட்ட அதிர்வுகள் உள்ளவர்கள் நுழைய அனுமதிக்கப்பட்டால், அவர்கள் இணக்கமற்ற அதிர்வுகளை உண்டாக்குவார்கள்; உங்களுக்கு உரிய சூழ்நிலை அல்லது ஆகாய அதிர்வுகளின் அனுகூலத்தை நீங்கள் பெற முடியாமற் போய்விடும். ஆகையால் நாம் மற்றவர்களை நம் அறைக்குள்ளே வரவும், வம்பு பேசவும், சுற்றிலும் இணக்கமற்ற அதிர்வுகளைப் பரப்பவும் அனுமதிக்கக் கூடாது. தனி அறையில் வாழ்பவர்கள் தங்களைச் சந்திக்க வருபவர்களை வெளியில் சென்று உரையாடி அனுப்புவது ஒரு நல்ல விதிமுறையாகும். மற்றவர்களைச் சந்திக்கவும் அவர்களுடன் உரையாடவும் வெளியில் எத்தனையோ இடங்கள் இருக்கின்றன. இப்படி நடைபெறுகிறதா என்று பார்த்துக்கொள்ள நாம் முயல வேண்டும். நமக்கு உள்ளது

போன்ற அதிர்வுகள் உள்ளவர்களை, எப்போதேனும் உள்ளே வர அனுமதிக்கலாம். மற்றபடி உங்கள் சாதனைப் பயிற்சியைப் பற்றி நீங்கள் உண்மையாகக் கண்டிப்பு உள்ளவராக இருந்தால், உங்கள் அறையின் சூழ்நிலையையும் அதிர்வுகளையும் காப்பாற்றிக் கொள்ள விரும்பினால், உங்களுக்கு நலம் பயக்கும் மிகச் சிலர் மட்டுமே உள்ளே நுழைய அனுமதிக்கப்படுகிறார்களா என்பதைப் பார்த்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

தனியறை என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் வாய்ப்பது அரிது; குடும்பத்துடன் வாழ்பவருக்குக் கூடப் பல அறைகள் உள்ள வீடாக அமைந்து, அவற்றுள் ஓர் அறையைத் த்னியே தியானத்துக்காக ஏற்படுத்திக் கொள்வது, போதிய அதிர்ஷ்டம் இருந்தால் முடியலாம். அத்தகையவர்கள் மிகச் சிலர் தான் இருக்கிறார்கள். செல்வ வளம் வாய்ந்தவர்களுக்கும், உயர் நடுத்தர வகுப்பு மக்களுக்கும் அது முடியலாம்; அல்லது அரசுப் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவர்கள், வைப்பு நிதியாகப் பெருந்தொகையைப் பெற்றுத் தனியான தியான அறையுடன் கூடிய ஒரு பெரிய வீட்டைத் திட்டமிட்டுக் கட்டலாம்; பூட்டோடும் சாவியோடும் தியான அறையை வைத்துக் கொள்ளலாம். எனக்குத் தெரிந்த சில குடும்பங்கள் இருக்கின்றன; குடும்பத்தில் ஏழு அல்லது எட்டுப் பேர்கள் வாழ ஒரே ஒரு அறைதான் உண்டு; ஒரு மூலை சமையல் செய்யும் இடமாக இருக்கும், எஞ்சிய எல்லா இடமும் படுக்கை அறையாக இருக்கும்; உண்ணும் நேரத்தில் அதுவே உணவு அறையாக மாறும். இத்தகையது அவர்களுடைய வீடு. ஆகையால் இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில், "தியானம் செய்வதற்காகத் தனியறையை வைத்துக் கொள்ளுமாறு சுவாமி சிவானந்தர் கூறியுள்ளார்" என்று நீங்கள் சொல்ல முடியாது. விண்ணில் நிலவும் சந்திரன் தனக்கு

வேண்டும் என்று கேட்பதாகும் இது. அது நடைமுறைப் படுத்த முடியாதது; அசாத்தியமானது. அதன் கருத்து என்னவெனில், தனி அறையை வைத்துக்கொள்ளும் வசதியுள்ளவர்கள், அவ்வாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதேயாகும்.

எப்படி இருப்பினும், மிகச்சிறந்த தியான அறை, மனத்தின் உள் இடமாகிய, உங்களின் இதயமே. இதன் அனுகூலம் என்னவெனில், நீங்கள் எந்த இடத்தில் இருந்தாலும், நீங்கள் விரும்பும் எந்த நேரத்திலும், இதனுள் நீங்கள் நுழையலாம். பொதுக்குழுக் கூட்டத்தின் நடுவிலும் கூட, அக்கூட்டம் எல்லைகளை மீறிச் சென்றால், நீங்கள் உங்களுக்குள் ஓய்வாகச் சென்று தங்கிச் சிறிது நேரம் தியானத்தில் இருக்கலாம். புறநகரில் உள்ள வீட்டிலிருந்து நகரில் உள்ள அலுவலகத்துக்கு வேலைபார்க்க நீங்கள் பஸ்ஸில் அல்லது ரயிலில் பயணம் செய்யும்போதுகூட ஜன்னல் வழியாக வெளியே பார்த்துக் கொண்டிருப்பதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் தியானத்தில் இருக்கலாம். இத்தகைய தியானம் எந்த இடத்திலும் சாத்தியமாகும்; ஏனெனில், நீங்களே தியான இடம்; நீங்களே தியான அறை; உங்கள் இதயமே அதன் சிறிய மூலை; அங்கு நீங்கள் ஓய்வாகத் தங்கியிருந்து, உங்களின் உள்ளே உறையும் பரம்பொருளைச் சந்திக்கலாம்.

வங்கப் பழமொழியொன்று, ''எங்கே தியானம் செய்வது? எது தகுந்த இடம்? பனே, கோனே, மனே'', என்று கூறுகின்றது ''பனே'' என்பது வனம்; தகுந்த இடம்; முடிந்தால் அங்கே சென்று அமரலாம்; இல்லை எனில் ''கோனே' என்பது உங்கள் அறையில் உள்ள ஒரு மூலை; அதுவும் இல்லை எனில், 'மனே' என்பது

உங்களின் இதயம்; உங்களின் மனம், கண்களை மூடுங்கள்; உங்களின் ரகசிய உள் அறையினுள் நுழையுங்கள்; உங்களின் உடம்பினுள் உறையும் இறைவனும் நீங்களும் தனித்து இருங்கள். கதவை மூடுங்கள். அதாவது இந்திரியங்கள் எல்லாவற்றையும் மூடிவையுங்கள். பிரத்தியாகாரம் (உள்ளிழுத்தல்) செய்யுங்கள்; இந்திரியங்கள் இங்கும் அங்கும் செல்ல, உங்களை மயக்குவதற்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள்; ரஜோ குணத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, அமைதியாக இருங்கள். உண்மையில் உங்களிடம் ரஜோ குணமோ அல்லது தமோ குணமோ அல்லது சத்துவ குணமோ இல்லை. நீங்கள் முக்குணங்களையும் கடந்த ஆத்மாவாக இருக்கிறீர்கள்.

ஆகையால், எந்த இடத்தில் தியானம் செய்வது என்று நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை; உங்கள் சொரூபத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் ஆத்மாவில் உறுதியுடன் நிற்கும் பழக்கத்தை மட்டும் நீங்கள் வளர்த்துக்கொண்டால் போதும்; தனி மனிதருடைய சிக்கல்கள் எல்லாவற்றுக்கும் முக்கியமான தீர்வு அதுவேயாகும். தனி மனித நிலையே, தன் சொரூபமாகிய ஆத்மாவை விட்டு விலகிச் செல்வதன் விளைவாக ஏற்பட்டதாகும். ஆத்மாவிலிருந்து விலகிச் செல்லும் இயல்பே தனிமனித நிலையை உருவாக்குகின்றது; அதுவே எல்லாச் சிக்கல்களையும் உண்டாக்குகின்றது. ஆகையால் உங்களுடைய ரகசிய அறைக்குள் நுழையுங்கள்; கதவை மூடிவிடுங்கள்; அங்கு இறைவனுடன் தனித்திருங்கள். அவர் கூறுவதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள். அதுவே பாதுகாப்பான புகலிடம். உங்கள் உள்ளத்தின் உள்ளறையாக உள்ள பாதுகாப்பான புகலிடம் ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண

பரமஹம்சர், "சாத்வீக மனிதன் என்ன செய்கின்றான் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவன் தூங்கச் செல்வதாகப் பாசாங்கு செய்கின்றான்; கொசு வலைக்குள் புகுந்து கொள்ளுகின்றான்; விளக்கை அணைத்து விடுகின்றான்; அவன் தூங்குவதாக அனைவரும் நினைக்கின்றார்கள். அவன் அமர்ந்து தியானம் செய்கின்றான். ஆகவே, கொசு வலைக்குள் உள்ள அவனை யாரும் பார்க்க முடியாது", என்று கூறினார்.

குருதேவர், "உங்கள் பொது அறிவைப் பயன்படுத்துங்கள், ஆன்மீக வாழ்வில், சாதனையில், யோக நெறியில், எப்போதும் உங்கள் பொது அறிவைப் பயன்படுத்துங்கள்" என்று கூறுவது வழக்கம். சாரணர்களுக்குத் தரும் பயிற்சிகளின் போது, கையில் கிடைக்கும் பொருள்களைக் கொண்டு தயார் செய்யும் பயிற்சி ஒன்றுண்டு; "முன் முயற்சி இன்றிச் செய்தல்" என்று இதைக் கூறுவர். நீங்கள் எதைக் கண்ணுற்றாலும், இடத்திற்கேற்றவாறு அதை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சிறிய நகரில் அல்லது ஊரில் வாழும் மக்களை நான் அறிவேன்; தனித்திருக்க வசதியான இடங்கள் ஊருக்கு வெளியில் இருக்கின்றன. தம் பணிகள் முடிந்த பிறகு அவர்கள் வீட்டுக்குச் செல்வார்கள்; காப்பி அருந்துவார்கள்; குழந்தைகளுடன் பேசி மகிழ்வார்கள். பிறகு காரில் ஏறிச் சென்று ஊருக்கு வெளியே உள்ள இடத்தை அடைவார்கள்; இயற்கையழகு மிகுந்த சூழ்நிலையில் ஏதேனும் ஒரு மரத்தின் கீழே தனியாக அமர்வார்கள். ஒரு மணி நேரமாவது தங்கியிருந்த பின் வீட்டுக்குத் திரும்புவார்கள். ஆகவே, இதயபூர்வமான ஆர்வம் இருந்தால், பொது

அறிவையும் சிறிது கற்பனையையும் பயன்படுத்தித் தகுந்த நிலைமைகளை உண்டாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

யந்திரம், மந்திரம் இவற்றுடன் தந்திரமும் வேண்டும் என்று சொல்லுவார்கள். பக்தி மட்டும் அன்று; கூடவே யுக்தியும் (கற்பனையும்) இருக்க வேண்டும். யுக்தி ஆக்கபூர்வமாக இருப்பது நல்லது.

ஆகவே, தனியான தியான அறையை வைத்துக் கொள்வது எல்லோருக்குமே சாத்தியமாக இராது என்று நாம் கண்டறிந்தோம். உங்களின் நிலைமைகளுக்கு ஏற்றவாறு, இப்போதனையை நிறைவேற்றுவதற்கு குருதேவர் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக!

ஆறாவது ஆன்மீகப் போதனை

6. தருமம்

உன்னுடைய நிதி வசதிக்கு ஏற்றவாறு மாதந்தோறும் அல்லது நாள்தோறும்கூட, ஒழுங்காகத் தருமம் செய்க. அது உன் வருவாயில் ரூபாய்க்கு ஆறு காசாக இருக்கலாம்.

''உன்னுடைய நிதி வசதிக்கு ஏற்றவாறு மாதந்தோறும் அல்லது நாள்தோறும்கூட, ஒழுங்காகத் தருமம் செய்க''. இதுவும்கூட, வேலை செய்து சம்பாதித்து வருமானம் பெறுகின்றவர்களுக்கே, மிகவும் பொருந்துகின்றது. ஏதேனும் வாணிகத் துறையில் இருப்பவர்கள், ஏதேனும் அலுவலகத்தில் வேலை செய்வோர், ஏதேனும் பதவியிலமர்ந்து பணி செய்பவர்கள் ஆகியோருக்கு நிலையான வருவாய் வந்து கொண்டிருக்கும். நிச்சயம், இவர்கள் தங்கள் செலவுகள் பற்றிய திட்டத்தை வகுத்துக்கொள்ள முடியும்; சேமிக்க முடியும்; தருமம் செய்வதற்காக ஒரு தொகையை ஒதுக்க முடியும். சம்பாதிப்பது எவ்வளவாக இருப்பினும் அதைப் பற்றி முடிவு செய்யும் போது, குருதேவர், ''அதைச் செலவுக்கு மட்டுமே என்று எல்லை கட்டிவிட வேண்டாம்; சேமித்து வை; ஆனால் கூடவே, அதில் ஒரு பகுதியைத் தருமம் செய்வதற்காக, ஈந்து மகிழ்வதற்காக ஒதுக்கி வை'' என்று கூறுகின்றார். சேமிப்பு அவசியம்; செலவு தவிர்க்க முடியாதது; ஆனால் தருமம் இன்றியமையாதது, மிகவும் முக்கியமானது. அனுதாபம், இரக்கம், கருணை, பகிர்ந்து கொடுக்கும் ஆர்வம், அன்பு, தயை ஆகிய நற்பண்புகளை அது மனத்தில் பதியச் செய்கிறது. அது மனித இயல்பை உயர்த்துகிறது; இதயத்தை விரிவடையச் செய்கிறது; எனவே அது,

ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கும், வளர்ச்சிக்கும் மிகமிக உதவியாக உள்ளது.

ஆகையால், குருதேவர், "உன்னுடைய வசதிக்கு ஏற்றவாறு மாதந்தோறும் அல்லது நாள்தோறும்கூட ஒழுங்காகத் தவறாமல் தருமம் செய்க" என்று வற்புறுத்துகின்றார். உங்கள் வசதி என்பது, நிச்சயம் உங்கள் இதயத்தையும் நிலைமைகளையும் பொருத்தது. உங்கள் கணவர் கருமித்தனம் உள்ளவராக இருந்து, நீங்கள் தருமம் தருவதை வெறுப்பவராக இருந்தால், நீங்கள் ஏதோ கொஞ்சம் தருமம் தருவதனால், சண்டையும் சச்சரவும் வீட்டில் தொடங்குவதாக இருந்தால், அப்போது நீங்கள் விவேகத்துடனும் கவனத்துடனும் இருக்க வேண்டும். உங்கள் மனைவி, தருமம் தருவதை விரும்பாதவராக இருந்தால், நீங்கள் ஏதோ கொஞ்சம் நன்கொடை தரும்போதெல்லாம் உங்களுடன் சண்டைக்கு வருபவராக இருந்தால், அப்போதும்கூட நீங்கள் விவேகத்துடன் இருக்க வேண்டும். அதனால் ஒரு சிக்கல் உண்டானால், அதைத் தீர்க்கும் வழி என்ன என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்; அப்போதும் நீங்கள் தருமகுணம் உள்ளவராக இருக்க வேண்டும். ஆகவே, இந்த விஷயங்கள் யாவும் ஒவ்வொருவருடைய பொது அறிவினாலும், மதி நுட்பத்தாலும் இதயபூர்வமான நேர்மைக்குத் தக்கவாறு முடிவு செய்யப்பட வேண்டியவை ஆகும்.

தருமத்தின் நன்மைகள் பலப்பலவாகும். கிறிஸ்தவ சமயத்தில், "பெருந்திரளான பாவங்களிலிருந்து தருமம் பாதுகாப்பளிக்கின்றது" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இங்கு தருமம் என்ற சொல் வரையறை செய்யப்பட்ட பொருளில், ஈவதையும், பகிர்ந்து கொள்வதையும் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது; ஆனால், தருமம் என்பது தயாள குணமுள்ள மனவிருப்பத்தையும்

குறிக்கின்றது. மன்னிக்க வேண்டும், மறக்க வேண்டும்; எனவே, உங்களுக்குத் தீங்கு செய்ய நினைப்பவர்களுக்கும் அல்லது தீங்கு செய்பவர்களுக்கும் நன்மையே செய்யுங்கள். இதுவே தருமம் அனைத்தும் ஆகும். இதுவே தருமத்தின் நற்குணம். பணம் காசு தருவதை மட்டும் இது வேலி இடப்பட்டதன்று, சந்தேகத்தின் பேரில் தண்டிக்காமல் அனுகூலம் தரும் தாராள மனத்தையும், கருணை மிகுந்து மன்னித்தல், குற்றம் பொறுத்தல், நன்மதிப்புடன் அன்பு பாராட்டல், உதவியாக இருக்கும் இயல்பு ஆகியவற்றையும் அது குறிக்கின்றது. மற்றவர்கள் மீது நீதிவிசாரணை செய்யும் நடுவராக அமர விரும்பாமல், தயாள குணத்துடன் உதவும் மன விருப்பங்கூட, தருமமேயாகும். விசாரணை முடிவுகளைச் செய்வதில் அவசரப்படக் கூடாது; மற்றவர்கள் மீது உள்நோக்கங்களைக் கற்பிக்கக் கூடாது; ஏனெனில் உண்மையில், அவை இல்லாமல் இருக்கலாம்; களங்கமில்லாத அல்லது ஒரு பாவமும் அறியாத நேர்மையான ஒருவரைப் பற்றி உடனே சந்தேகப்படவும் கூடாது. இல்லையெனில், நீங்கள் எப்போதும் சந்தேகக் கண்ணோட்டத்துடன் இருப்பீர்கள்; எப்போதும், மற்றவர்கள் மீது உள்நோக்கங்களை கற்பித்துக் கொண்டே இருப்பீர்கள்; இது தீங்கு பயக்கும் உறவை உண்டாக்கிவிடும். தயாள குணமுள்ள மனவிருப்பம் இருப்பின், இது இடம் தெரியாமல் மறைந்துவிடும். முடிவுகளைச் செய்ய நீங்கள் அவசரப்படக் கூடாது; மற்றவர்களின் மீது அநியாயமான தீர்ப்பை கூறக் கூடாது; மற்றவர்களின் செயல்கள் அல்லது எண்ணங்களுக்கு உள்நோக்கங்களை நீங்கள் கற்பிக்கக் கூடாது. இவை யாவும் தயாள குணமுள்ள மனவிருப்பத்தால் விளையும் பயனாகும்.

உங்களின் வருமானத்தில் குறிப்பிட்ட சதவிகிதத்தைத் தருமத்திற்காக நீங்கள் செலவிட

முடிந்தால் அது மிகவும் நல்ல வழியாகும். மனத்தின் முடிவுக்கு அதைவிட்டு விட வேண்டாம். தருமத்திற்காக உங்களின் வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கு அல்லது இருபதில் ஒரு பங்கு என்பதை ஒரு கொள்கையாக ஆக்கி கொள்ளுங்கள். இப்படிச் செய்ய உங்களால் முடியவில்லை என்றால், உங்களின் சம்பாத்தியத்தில் ஒரு தொகையை நிர்ணயம் செய்து தருமம் கொடுங்கள். இப்படிச் செய்பவர்கள் எவ்வளவோ பேர் இருக்கின்றனர். அவர்களில் ஒருவர், காலஞ்சென்ற சுவாமி பிரசாந்தானந்தா; பூர்வத்தில் இவருடைய பெயர் மகாராஜ் பன்னாலலால். அவர் ஒரு பஞ்சாலையில் கூலி வேலை செய்து வந்தபோதுகூட, ஊதியம் அடங்கிய உறையைப் பெற்றுக் கொண்டு உடனே அதில் குறிப்பிட்ட ஒரு தொகையை எடுத்துத் தம் குருநாதர் சுவாமி சிவானந்தருக்கு அனுப்பி வந்தார்.

''துன்புறும் மக்களின் துன்பங்களைப் போக்குவதற்காகத் தானாக மனம் உவந்து அளவின்றி வரம்பின்றித் தருமம் செய்வது, உங்களின் தீய இயல்பை முற்றிலும் அழிப்பதற்குச் சக்தி வாய்ந்த வழியாகும். தண்ணீரைப் போலப் பணத்தைத் தாராளமாக வழங்குங்கள். நீங்கள் ஈகை அறத்தைச் செய்தால், உலகம் முழுதும் உள்ள செல்வங்கள் யாவும் உங்களுடையது ஆகும். செல்வம் உங்களைத் தேடி வரும். இது இயற்கையின் தளர்த்த முடியாத, பிடிவாதமான, மாற்றமுடியாத சட்டமாகும். ஆதலால், கொடுங்கள், கொடுங்கள், கொடுத்துக்கொண்டே இருங்கள்'', என்று குருதேவர் கூறியுள்ளார். இறைவன் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக!

ஏழாவது ஆன்மீகப் போதனை

7. சுவாத்யாயம்

கீதை, இராமாயணம், பாகவதம், விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம், லலிதா சஹஸ்ரநாமம், ஆதித்ய ஹிருதயம், உபநிஷதங்கள் அல்லது யோக வாசிஷ்டம், விவிலியம், ஜெண்ட் அவெஸ்தா, குரான், திரிபிடகங்கள், கிரந்தசாஹிப் முதலிய அருள்ஞான நூல்களைத் திட்டமிட்டு நாள்தோறும் ஒரு மணி நேரம் அல்லது அரைமணி நேரம் ஆழ்ந்து பயில்க; இவற்றால் தூய சிந்தனை மனத்தில் நிலவச் செய்க.

இந்து மதம் என்றழைக்கப்படும் சத்திய சனாதன வேத தருமத்தின் அமைப்புக்குள், இந்தியப் பண்பாட்டின் அமைப்புக்குள், ஒரு குறிப்பிட்ட கொள்கை உள்ளது; நம்மைச் சுற்றிலும் உள்ள பிரபஞ்சத்துக்கு, உயிரினங்கள் எல்லாம் கடமைப்பட்டுள்ளன என்று அது கூறுகின்றது. நாம் தனிமைப்படுத்தப்படவில்லை. தாமஸ் மெர்ட்டன் என்ற மேலை நாட்டறிஞர், "எந்த மனிதனும் தனித்தீவு அல்ல". என்ற ஒரு நூலை எழுதினார். நாம் மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்துவைக்கப்படவில்லை; நம்மை நாமே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியாது. நம்மைச் சுற்றிலும் உள்ள நூறு, நூறு வகைப்பட்ட பொருள்களுக்கு நாம் கடன்பட்டிருக்கிறோம்; அவை இல்லாமல் நம்மால் உயிர் வாழ முடியாது, நீடித்து வாழவும் முடியாது. நம் அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய நாம் எங்கும் செல்லவும் முடியாது. நம் வாழ்க்கை முழுவதும், உயிருள்ளனவும், உயிர் இல்லாதனவும் ஆகிய பல்வேறு பொருள்களையும், பல்வேறு காரணங் களையும், பல்வேறு மக்களையும், மற்றவர்களின்

பல்வேறு பணிகளையும் நம்பியுள்ளது. அங்க்லேஷ்வர் அல்லது அதுபோன்ற வேறு இடத்தில் கச்சா எண்ணெய்யை எடுப்பதற்காக யாரோ ஒருவர் வியர்வையைச் சிந்தி உழைக்க வேண்டியுள்ளது; அதிலிருந்து பெட்ரோலியம் உருவாக்கப்படுகிறது; பெட்ரோல் உற்பத்தி செய்யப்பட்டுச் சுமைகளை ஏற்றிச் செல்லும் வாகனம் அல்லது பார வண்டி அல்லது ரயில் அதை எடுத்துக்கொண்டு பெட்ரோல் நிலையங்களுக்குக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கின்றது; இவை யாவும் நடைபெறவில்லை என்றால், ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் சுவாமி சிதானந்தா இங்கு வர முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா? ஏனென்றால், ஒரு கார் அவரை இங்கு கொண்டுவருவதனால்தான் அது முடிகின்றது. நாம் பல்வேறு பொருள்களையும், பல்வேறு மக்களையும் நம்பியிருக்கின்றோம் என்ற உண்மையை நாம் பணிவுடன் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நிலத்தின் அடியிலிருந்து பெட்ரோலை மேலே கொண்டு வரும் பெட்ரோல் கம்பெனிக்கும், அதன் அதிகாரிகளுக்கும், அலுவலகத்தில் பணி செய்பவர்களுக்கும், உழைக்கும் தொழிலாளர்களுக்கும் அனைவருக்கும் நன்றி செலுத்த நான் கடமைப்பட்டிருக்கின்றேன்; இவ்வளவு பேருடைய ஒட்டுமொத்த உழைப்பினால்தான், கார் என்னை இங்கே கொண்டு வர முடிகின்றது. அங்கு யாரேனும் இருந்து இங்கே கொண்டுவந்து, இவ்வாறு நடைபெறுமாறு செய்யவில்லை என்றால், நாம் சிறுவிரலைக்கூட அசைக்க முடியாது. ஆகவே நாம் மற்றவர்களின் ஆதரவில் இருக்கின்றோம்; இதைப் புரிந்துகொண்டு நினைவில் கொண்டு நாம் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

மனித இதயத்தின் மிகச் சிறந்த நற்குணம், நன்றியுணர்வு. நாய்களிடம் கூட அது காணப்படுகின்றது.

ஆதலால், நன்றி மறத்தலைப் போன்ற அவ்வளவு பயங்கரமானது வேறெதுவுமில்லை என்று கூறுகின்றார்கள். ஒரு பாடல் ''வீசு, வீசு, குளிர்காற்றே, மனிதனுடைய நன்றி மறத்தலைப் போல நீ அவ்வளவு கொடியவன் இல்லை'' என்று கூறுகின்றது. எனவே யாரிடமிருந்து நாம் நன்மை பெற்றோமோ அவர்களிடம் நாம் நன்றி பாராட்ட வேண்டும். பஞ்சமகாயக்ஞங்கள் (ஐம்பெரும் வேள்விகள்) பற்றிய ஒரு கொள்கை உள்ளது. யக்ஞத்தின் (வேள்வியின்) வாயிலாக நம்முடைய ஒரு பகுதியை, நம் நேரத்தை, நம் சக்தியை நம் அறிவை வழங்குகின்றோம்; இதனால் நாம் மற்றவர்களுக்குப் பட்டிருக்கின்ற நன்றிக்கடனில் சிறிதளவைத் திருப்பிச் செலுத்துகின்றோம்.

1) பித்ரு யக்ஞம் : நம்முடைய முன்னோர்களுக்கு நாம் நன்றி செலுத்துகிறோம்; அவர்களுடைய சந்ததியில் நாம் பிறந்துள்ளோம். அவர்களிடமிருந்து நாம் பிதுரார்ஜிதமாக இந்த உடம்பைப் பெற்றுள்ளோம். இதில் நாம் வாழ்கின்றோம்; பணி செய்கின்றோம்; ஆன்மீகச் சாதனையும் செய்கின்றோம்; அதனால் ஞானஒளியைப் பெறுகின்றோம்; பின்னர் மனித சமுதாயத்துக்குச் சேவை செய்ய முயலுகின்றோம், இவ்வாறு நாம் நம் அண்மைக்கால முன்னோர்களுக்கும், நீண்ட கடந்த கால முன்னோர்களுக்கும் நாம் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கின்றோம்.

2) தேவ யக்ஞம்: - பிரபஞ்ச சக்திகள் பலவற்றுக்கும் நாம் நன்றியுள்ளவர்கள்; இச்சக்திகள் பிரபஞ்சத்தைச் சீரான, நேரான ஒழுங்குமுறையில் வைத்துள்ளன; தீ எரிகின்றது ; தண்ணீர் பாய்கின்றது; காற்று வீசுகின்றது; எனவே, வாயு தேவனுக்கும், அக்னி தேவனுக்கும், வருண தேவனுக்கும் நாம் நன்றியுள்ளவர்கள். நம்

நன்றிக் கடனில் ஒரு பகுதியை நாம் தேவர்களுக்குச் செலுத்த வேண்டும்.

3) பூத யக்ஞம்: நாம் எவ்வளவோ உயிரினங்களுக்கும், பூச்சிகளுக்கும், காக்கைகளுக்கும் மிகவும் கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம்; ஏனெனில் அவைகள் அசுத்தங்களை நீக்கிச் சுத்தம் செய்கின்றன. இது பூத யக்ஞம் ('பூதம்' என்னும் 'உயிரினங்கள்' என்று பொருள்படும்).

4) அதிதி யக்ஞம் : உங்கள் வீட்டு வாசலில் எதிர்பாராத விருந்தினர் ஒருவருடைய வருகை, அவருக்குச் சேவை செய்து விருந்தோம்பும் வாய்ப்பை உங்களுக்கு வழங்குகின்றது. சேவை செய்யும் வாய்ப்பு மிகுந்த ஆனந்தமாகும்; ஏனெனில், சேவை உங்களின் தன்னலத்தைக் களைந்துவிடுகிறது; அது உங்கள் உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகின்றது; மற்றவர்களுக்காகப் பரிவு கொள்ளும் உணர்வு, அன்பு கொள்ளும் உணர்வு, ஒற்றுமை உணர்வு ஆகியவற்றைத் தோற்றுவிக்கின்றது.

5) ரிஷி யக்ஞம் : நம்முடைய வழிகாட்டியாக, நம்முடைய பயிற்சிக்கான போதனைகளுக்காக, நம்முடைய ஆத்ம உணர்ச்சிக்காக, நம்முடைய விழிப்பு உணர்வுக்காக, நம்முடைய பாதுகாப்புக்காக, நம்முடைய எச்சரிக்கைக்காக - ஆபத்து விளைவதற்கு முன்பே செய்ய வேண்டிய எச்சரிக்கை - ஞானமும் அறிவு ஒளியும் மிகுந்த பெரியோர்கள், மெய்யுணர்வும் அறிவுத் தெளிவும் பெற்ற அருளாளர்கள், வேதங்களின் வடிவில் தங்களுடைய ஞான உபதேசங்களை விட்டுச் சென்றுள்ளார்கள். எனவே, உலகம் முழுவதும் அவர்களுக்கு என்றென்றும் நன்றிக் கடன்பட்டுள்ளது. இந்த மகரிஷிகள் வேதங்களை உருவாக்கியுள்ளனர்;

நாள்தோறும் இந்த ஞான உபதேசங்களைப் படிப்பதனால், படித்துப் பயன்பெறுவதனால், அந்தக் கடன் திருப்பிச் செலுத்தப்படுகின்றது. அண்மைக் காலத்திலும், நீண்ட கடந்த காலத்திலும் வாழ்ந்த முனி புங்கவர்களுக்கு நன்றிக் கடன் செலுத்தும் ஒரு முயற்சியே, இந்தப் படிப்பு. இதைச் 'சுவாத்யாயம்'' என்று கூறுகின்றனர்.

குருதேவர், ''சுவாத்யாயம் செய்க; உங்கள் மதத்துக்கு உரிய புனித வேதங்களைத் திட்டமிட்டு நாள் தோறும் அரை மணியிலிருந்து ஒருமணி நேரம் வரையிலும் படித்து, மனத்தில் தூய எண்ணங்கள் நிலவச் செய்க'' என்று கூறுகின்றார். புனித நூல்களின் படிப்புக்குத் தூய எண்ணங்கள் பின்னணியாக இருக்க வேண்டும்; தூய எண்ணங்கள், புனித நூல்களைப் படிக்குமாறு உங்களைத் தூண்டுகின்றன. இந்தப் படிப்பு, எண்ணத்தின் தூய்மையை வலுப்படுத்துகின்றது; வளர்க்கின்றது. இவை யாவும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புள்ளவை. எனவே, ''முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகளில்,'' புனித நூற்படிப்பு, முக்கியமான அங்கம் ஆகின்றது; இதுவே ரிஷியக்ஞம். பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த இந்த அருள் ஞானிகள், முன்னோராகிய முனிபுங்கவர்கள், ஞானக் களஞ்சியங்கள் எல்லாவற்றுள்ளும் மிகச் சிறந்தவற்றை நமக்கு வழங்கியுள்ளனர்; இந்த ஞானமே மனிதனை ஏனைய தாழ்ந்த உயிரினங்களிலிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுகின்றது; நம்முடைய நன்றிக் கடனைத் திருப்பிச் செலுத்துவதற்காக, நம்முடைய பங்காக, இந்த ஞான உபதேசங்களை, நேர்மையோடும் ஆர்வத்தோடும், நாள்தோறும் படிக்க, நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும். விலங்குக்கும், மனிதனுக்கும் பிசாசுக்கும் இடையே உள்ள வேற்றுமையை உண்டாக்குவது இந்த ஞானமே.

ஞானத்தின் வளம் மிக்க மூலங்கள், மனித சமுதாயத்தின் பிதுரார்ஜிதம், மகான்களின் ஞான உபதேசங்களேயாகும். அவற்றின் உதவியை நாடாதிருப்பது, நன்றி மறத்தலின் உச்சியாகும்; அவற்றின் உதவியை நாம் நாடாமல் இருப்பது, நம் வளர்ச்சியில் அவை வகிக்கும் பங்கையும், நம் வாழ்வில் அவை பெற்றுள்ள இடத்தையும், அவற்றின் தகுதியையும் பெருமையையும் அடையாளம் கண்டுகொள்ள நாம் தவறி விட்டதாக முடியும். மிகவும் சிறந்த இந்தச் செல்வக் களஞ்சியங்களின் உதவியை நாடாமலும், நாள்தோறும் அவற்றைப் படிக்காமலும் இருந்தால், அது, தம்முன் எறியப்பட்ட முத்துக்களின் பெருமையை அறியாத பன்றிகளின் நடத்தை போன்றதாக ஆகிவிடும். ஆகையால், நாம் நம் மனிதப் பண்பாட்டை, நம் மனித இன மேன்மையை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்; நம் அறிவைப் பயன்படுத்த வேண்டும்; என்றென்றும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஞானகங்கையின் இந்த மூலங்களை அடைந்து நாள்தோறும் பருக வேண்டும்; அமரத்துவத்தை அடைய வேண்டும்; மேலான பேரின்பமும் முக்தியும் இந்தப் பிறவியில் கனியச் செய்ய வேண்டும். இந்த நேர்மையான முயற்சியில் நாம் வெற்றி பெற இறைவன் துணை செய்வாராக! குருதேவர் ஆசீர்வதிப்பாராக!

எட்டாவது ஆன்மீகப் போதனை

8. பிரம்மச்சரியம்

ஜீவாதாரச் சக்தியாகிய வீரியத்தை மிக, மிக விழிப்புடன் சேமித்து வருக. வீரியம் என்பது இயக்கம் உள்ள தெய்வம் அல்லது இறைவனுடைய புலப்படும் விபூதியாகிய பெருமை. வீரியமே சகல ஆற்றல். வீரியமே சகல சொத்து. வாழ்வின், எண்ணத்தின், அறிவின் சாரமாக உள்ளது வீரியம்.

மகரிஷி பதஞ்சலி வகுத்துள்ள ஐந்து நியமங்களில் மூன்றாவதாக இடம் பெறுவது, பிரம்மச்சரியம். இது, பாகவதம், இராமாயணம், புராணங்கள் எல்லாமும் ஆகிய சநாதன வைதிக தரும நூல்களில் அனேகமாக நினைவூட்டப்படுகின்றது. பக்தியோகம், ஞானயோகம், ஹதயோகம், ராஜயோகம் முதலிய எல்லா யோகங் களிலும்கூட இது அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

இந்து மத வழக்காற்றில், ஆன்மீக வளர்ச்சியின் பொருட்டு அடிப்படைப் பயிற்சிகளாக முப் பெருங் கொள்கைகள் அல்லது பண்புகள் விதிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை சத்தியம், அகிம்சை, பிரம்மச்சரியம் என்பனவாம்.

யதி மோக்ஷம் இச்சஸி சேத்தாத
விஷயம் விஷவத் த்யஜ
பிரம்மச்சர்யம் அஹிம்சா ச
ஸத்யம் பீயுஷவத் பஜ

"நீ மிக உயர்ந்த பேரின்பத்தை விரும்பினால் புலனின்ப நுகர்ச்சி பற்றிய விருப்பத்தை நஞ்சுபோல் கருதி விட்டுவிடு; முக்குணங்களாகிய பிரம்மச்சரியம்,

அகிம்சை, சத்தியம் ஆகியவற்றை அமிர்தம் போல் கருதி அவற்றை உன் வாழ்வில் பெறுக.''

பல்லாண்டுக் காலமாக இது மேலாம் வாழ்வின் அடிப்படைக் கொள்கையாக இருந்து வருகிறது.

கிறிஸ்தவ மதம், தீர்க்கதரிசி மதம்; இதன் கொள்கை அமைப்பெல்லாம் நாசரேத் என்ற ஊரில் பிறந்த ஏசுநாதரின் உபதேசங்களைக் கொண்டு உருவாயிற்று. இதன் அமைப்பில், சிரத்தை, தன்னம்பிக்கை, தருமம் ஆகியவை அடிப்படை நற்குணங்களாகப் போற்றப்படுகின்றன. இம் மத அமைப்பில் துறவுக்கும் இடம் உண்டு; கிறிஸ்தவத் துறவிகள் வாழும் மடாலயங்கள் வழக்கமாக இருந்து வருகின்றன. இத்துறவு மரபில் முப்பெரும் விரதங்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. அவையாவன, எளிமை, பிரம்மச்சரியம், கீழ்ப்படிந்து ஒழுகுதல். அது துறவுக்குரிய விரதம். துறவுப் பயிற்சி தரும் கல்வி நிறுவனங்களில் உள்ள பாதிரிகளுக்கும் துறவிகளுக்கும் உரியது இவ்விரதம்; கிறிஸ்தவக் கன்னிமடங்களில் உள்ள கன்னிப் பெண்களுக்கும் கூட இவ்விரதம் உரியதாக உள்ளது.

ஏசுநாதரின் வருகைக்கு முன்பிருந்த ரோமானியர் காலங்களிலும் கூட, இது வழக்கில் இருந்தது. அக்காலத்தில் டெல்பி என்ற இடத்தில், மறைபொருள் உள்ள குறி சொல்லல் நிகழ்ந்து வந்தது; இறைவனுடைய தெய்வீக விருப்பத்தை அறியும் உயர் பணியை நிறைவேற்றவும், மனிதனுக்கு வழிகாட்டவும், கன்னிப் பெண்கள் மட்டுமே தகுதி படைத்திருந்தனர். ஆன்மீகப் பரவச நிலையை அடைந்து அவர்கள் இதை அறிவித் தார்கள். இக்கன்னிப் பெண்கள் இந்தப் பணிக்காக இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்யப்பட்டார்கள். இந்தக்

கன்னிப் பெண்களின் தூய மனங்களிலும் இதயங்களிலும் மாத்திரமே இறைவன் தன்னுடைய புனித விருப்பத்தை வெளியிட்டார் என்று நம்பப்பட்டு வந்தது. அவர்கள் டெல்பி கன்னியர் என்று அழைக்கப் பட்டார்கள். எனவே, மனத்தூய்மை, தன்னடக்கம், பால் உறவு இல்லாத பரிசுத்தம் ஆகிய பிரம்மச்சரிய வழக்கம், கிறிஸ்தவ மதத்திலிருந்து தொடங்கவில்லை என்பதும், அது ஏற்கனவே யூதர்களின் கால வழக்காற்றில் இருந்து வந்தது என்பதும், தெளிவாகும்.

அதற்கும் நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே புத்தர் வாழ்ந்த நாட்களில் இந்த வழக்கம் இருந்தது. ஏசு பிரானுக்கும் முன்பு, ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்தவர் புத்தர். தெளிந்த ஞான ஒளியைப் பெறும், அல்லது மெய்ஞ் ஞானத்தை அடையும், நாட்டம் உள்ளவர் யோகம் பயிலும் துறவு வாழ்க்கை வாழ வேண்டும்; இதற்கான அடித்தளம் அமைக்கவும், முன்னேற்பாடுகளைச் செய்யவும் பிரம்மச்சரியக் கொள்கை மிகவும் இன்றியமையாதது. இந்த அடித்தளத்தைப் புத்தர் ஏற்றுக் கொண்டிருந்தார். இளம் மனைவியோடும் குழந்தை ராகுலனோடும் அரண் மனையில் வாழ்ந்து வந்த இளவரசர் எல்லாவற்றையும் துறந்து விட்டுக் காட்டுக்குச் சென்றார். புத்தரின் வாழ்க்கை, மனமாற்றம், அடைந்த சித்தி ஆகியவற்றைப் படம் பிடித்துக் காட்டும் காவியம், ''ஆசிய ஜோதி.'' இதை இயற்றிய சர். எட்வின் ஆர்னால்டு, பெருமை மிகுந்த இத்துறவையும், சிறந்த தியாகத்தையும் மிகவும் அற்புதமாகச் சித்திரித்துக் காட்டியுள்ளார்.

இவ்வாறு, நினைவுக் கெட்டாத பழங்காலத் திலிருந்து மனித இனத்திற்குக் காலம் காலமாக, இது வழங்கப்பட்டு வந்துள்ளது. பல்வேறு திசைகளிலிருந்தும், மூலங்களிலிருந்தும், உலகம் முழுமைக்கும் உரிமையாகி

யுள்ள பரம்பரைச் சொத்தின் ஒருபகுதியாக, இது உள்ளது. ஜொராஸ்தர் அல்லது புத்தருக்கும் நெடுங்காலத்திற்கு முன்னரே, உபநிஷதங்களை வழங்கிய முற்காலத் தீர்க்க தரிசிகள், இதையே அறிவித்துள்ளனர். நாம் அறியும் ஒரு செய்தி: வேதகால இந்திரனும் விரோசனனும் போதனைகள் பெறுவதற்காகப் பிரம்ம தேவரை அணுகினார்கள்; நீண்ட காலம் பிரம்மச்சரியத்தைப் பின்பற்றுமாறு கூறி அவர், அவர்களை அனுப்பினார். இவ்விரதத்தை நிறைவேற்றிய பின், மீண்டும் வந்தால், தமக்குத் தெரிந்த அறிவில் சிறிது புகட்டுவதாகவும் அவர் தெரிவித்திருந்தார். அவ்வாறே அவர்கள் தங்கள் இடத்திற்குச் சென்று நீண்டகாலம் பிரம்மச்சரிய விரதத்தைப் பின்பற்றித் திரும்பவும் அவரிடம் சென்றனர். பின்னர் அவர் சத்தியத்தைப் பற்றிச் சிறிது போதித்து, இனி நீங்கள் திரும்பிச் சென்று இன்னும் பல ஆண்டுகள் பிரம்மச்சரிய நெறியில் ஒழுகி, மீண்டும் வாருங்கள் என்று சொல்லி அனுப்பினார். ஏனெனில், பரம்பொருளைப் பற்றிய கருத்தை அறிவில் பற்றிக்கொள்வது அவசியம்; ஆனால் அது மனத்துக்கும், இந்திரியங்களுக்கும் எட்டாத, சிந்தையும் மொழியும் செல்லாத நிலைமையில் உள்ளது. அவர்களால் அதைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. பருத்த பொருள்களை மட்டுமே பற்றிக் கொள்ளப் பழகியுள்ள மனம், உடம்போடும், இந்திரியங்களோடும், இந்திரியப் பசியோடும் ஒன்று கலந்துள்ளது; போக நுகர்ச்சி எண்ணங்களுக்கு மட்டும் அடிமைப்பட்டுள்ளது; எனவே இத்தகைய மனம், நுண்ணியனவும், அறிவுக்கு அப்பாற்பட்டனவுமாகிய எண்ணங்களையும் கொள்கை களையும் சிந்தித்துப் பார்க்கச் சிறிதும் அருகதையற்றது. மேன்மேலும் பெருக்கெடுக்கின்ற ரஜோ, தமோ குணங்களின் காரணத்தால் பருமையாகி விட்ட மனம், தகுதியற்றதாகி விடுகிறது; இத்தகைய மனத்தையுடைய

ஒருவர், எவ்வளவு கூக்குரலிட்டாலும், ஆன்மீக வாழ்க்கையையும், பயிற்சிகளையும் அடைய முடியாது என்பது இயற்கையேயாகும். மனம் நுண்மை பெற வேண்டும்; மிகவும் மென்மை பெற வேண்டும். மனத்தில் எந்த பருமையும் - ஆசைகள், பாசங்கள், ஏக்கங்கள் - இருக்கக் கூடாது. உயர்ந்த கருத்துக்கள், சிந்தனைகள் ஆகியவற்றின் மேல் எல்லைக்கு உயரவும், விவேகம், விசாரம், ஆத்ம சாதனை ஆகியவற்றின் செயல்முறைகள் நடைபெறவும், அந்தக்கரணத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட மனோதத்துவ மென்மை நிலை, மிகவும் முக்கியம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆகையால், மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்தும் செயல்முறை, பருமை நிலையிலிருந்து நுண்மை நிலைக்கு உயர்தல், பிரம்மச்சரியக் கொள்கையின் சாரமாக உள்ளது.

ரிஷ்யசிருங்கர் முனிவர் பிரம்மச்சரியத்தில் உறுதியுடன் நிலை பெற்றிருந்தார். மழை பெய்யாத காரணத்தால், ஒரு நாடு முழுவதும் பஞ்சத்தால் பயமுறுத்தப்பட்டபோது, அரசன் ஆழ்ந்த கவலையில் மூழ்கினான்; மக்கள் மிகுந்த அச்சமும் ஏக்கமும் கொண்டனர். பரிபூரண பிரம்மச்சரிய விரதத்தில் உறுதியாக நிலை பெற்றிருந்த இந்த மகானை நாட்டின் தலைநகருக்கு அழைத்து வந்தால், வானம் மழை பெய்து வரம் அளிக்கும் என்று சில முனிவர்கள் அறிவுரை கூறினார்கள். அதன்படி அவர்கள் சென்று, அவரை வருகை தருமாறு தூண்டினார்கள். இவ்வாறு, பஞ்சமும் கணக்கற்ற மக்கள் பட்டினி கிடந்தமையால், உயிர் நீங்கும் அபாயமும் தவிர்க்கப்பட்டன.

பன்னெடுங்காலத்துக்கு முன்பே நம்முடைய புராண காவியமாகிய ஸ்ரீமத் பாகவத மகாபுராணம், பெருமை மிகுந்த ஒரு பெண்மணிக்கு மிக உயர்ந்த இடத்தைத் தந்துள்ளது. நற்குணம், தூய்மை, நிலறவான கற்புடைமை

ஆகியவை வாய்ந்த உத்தமமான பெண்ணாக அவள் இருந்தாள். கனவிலும் அல்லது கற்பனையில் கூட அவளுடைய மனத்தில் தன் கணவரைத் தவிர வேறு எந்த மனிதரைப் பற்றிய ஓர் எண்ணம்கூட ஒருபோதும் ஏற்பட்டதில்லை. அப்படி இருக்கும்போது, படைத்தல், காத்தல், அழித்தல்களைச் செய்கின்ற பிரம்மா, விஷ்ணு, மகேஸ்வரர் ஆகிய முப்பெருங் கடவுளர் அவள் தனது தூய்மை நிலை பெற்றிருந்த உறுதியிலிருந்து நிலை குலையச் செய்ய எண்ணி, அவளுக்கு ஒரு கடுமையான சோதனை தர எண்ணித் தோல்வியடைந்து, அவளுடைய பெருமையையும், தங்கள் தோல்வியையும் ஒப்புக் கொண்டார்கள். தூய்மை ஆகிய அவளுடைய சிறந்த பண்பை உலகுக்கு எடுத்துக்காட்டி, அவளுடைய பெருமையை விளங்கச் செய்யவே இந்தச் சோதனை முயற்சி நடந்திருக்கக் கூடும். அந்த அம்மையார் தான் அமரத்துவம் பெற்ற சதி அனுசூயாதேவி; மும் மூர்த்திகளும் ஒன்று சேர்ந்த அவதாரமாகிய ஸ்ரீதத்தாத்ரேயரின் அன்னை; இந்த தத்தாத்ரேயர், ஆதிகுரு என்று போற்றப்படுகின்றார்.

இவ்வாறே, உலகின் பெருமைமிகு அன்னை, ஜகன் மாதா சீதை - இராமபிரானின் மனைவியும் அரசியும் ஆகிய ஜானகி, சிறந்த பதிவிரதா தருமத்திற்கு அழியாப் புகழ் வாய்ந்த உதாரணம் ஆனார். ஆகவே, கணவனும் மனைவியுமாக, மரியாதா புருஷோத்தம பகவான் ஸ்ரீ இராமச்சந்திரனும், ஜகன்மாதா சீதா ஜானகியும், இரண்டாம் ஆசிரமத்தாராகிய இல்லற வாசிகளுக்கு, என்றென்றும், வருங்காலங்கள் எல்லாவற்றுக்கும், வேதங்களிலும் வேதநெறி வாழ்க்கையிலும் நம்பிக்கை உள்ளவர்களுக்கு, இலட்சியத் தம்பதிகள் ஆவார்கள் என்று புகழ்ந்து போற்றப்படுகின்றார்கள்.

பதினான்கு ஆண்டுகளாக, இலக்குவன் நிறைவான பிரம்மச்சரிய விரதத்தைப் . பின்பற்றி ஒழுகினான்; ஆதலால் அவன் மட்டுமே இராமனுடைய படைக்கு முடிவான வெற்றியைத் தர முடிந்தது; அவனே, இராவணனுடைய மகன் மேகநாதனை, யாராலும் வெல்லவும் காயப்படுத்தவும் முடியாத இந்திரஜித்தைக் கொன்றான்.

இந்தியப் பண்பாட்டு வரலாற்றில் நிலைத்த புகழ் வாய்ந்தவர் பீஷ்மர்; அவர் தம் தந்தையின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றப் பெருமைமிகு விரதத்தைப் பூண்டார்; அவரைப் பற்றிக் கேள்விப்படும் ஒவ்வொருவருடைய உள்ளத்திலும் அவருடைய பெயர், அச்சத்தையும், ஆச்சரியத்தையும், போற்றுதலையும் தோற்றுவிக்கின்றது. வரலாற்றில் அது ''*பீஷ்மருடைய சபதம்*'' என்று புகழ் பெற்றுள்ளது. ஆயுட்காலம் முழுமையும் அவர் பிரம்மச்சாரியாக இருந்தார்; மகாபாரத சரிதை முழுவதிலும் அவர், யாராலும் வெல்லப்பட முடியாத வீரர்களில் ஒருவராக இருந்தார். இவ்வாறே, ராஜ பரம் பரையில், ராஜ குடும்பத்தில் தோன்றிய இன்னொருவர், பகீரதன்; இவருடைய தீர்மானமும், மன உறுதியும், கடுமையான தவமும் வரலாற்றில் இடம் பெற்று, முன் உதாரணம் இல்லாதது என்றும் இணையற்றதென்றும், தனிச்சிறப்பு உடையதென்றும் பாராட்டப்படுகின்றது. ''பகீரதப் பிரயத்தனம்'' என்று மக்கள் பேச்சிலும் இடம் பெற்றுவிட்டது.

இனி, இவ்வுண்மைகள் எல்லாவற்றையும், அறிவில்லாதவை என்றோ, அல்லது பொருளற்றவை என்றோ, நாம் சாதாரணமாக ஒதுக்கிவிட முடியாது. இவர்கள் சாதாரண மக்கள் அல்ல; மனித நிலைக்கு மேம்பட்டவர்கள்; செயற்கரியவற்றைச் செய்யும் பெருமை வாய்ந்தவர்கள்; பரஞானம் எய்தியவர்கள்;

உயர்ந்த உள்ளுணர்வைக் கொண்டவர்கள்; ஆத்ம ஞானத்தின் கோபுர உச்சிகளை அடைந்தவர்கள். வியாசரும், வால்மீகியும் போன்ற முனிவர்கள், சிறுபிள்ளைத் தனம் உள்ளவர்கள் அல்ல; பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாத இலட்சியவாதிகள் அல்ல; அவர்கள் தத்துவ வித்தகர்கள், பிரம்மஞானிகள்; எனவே, இந்த மகான்களின் கொள்கைகள், உபதேசங்கள் பகுத்தறிவுக்குப் பொருந்துமா என்றும் நாம் வினவினால், விசாரம், விவேகம் பற்றிய நம் அறிவின்மையை, நம் அறிவு வறுமையை வெளிப்படுத்தியவர்களாகவே ஆவோம்.

ஆகையால், இது முக்கியத்துவம் உள்ளதாகத் தோன்றுகிறது; சத்திய சனாதன வைதிக தருமத்தின் அமைப்பில் மட்டும் அல்ல; இன்று நிலவும் பெருமையிற் சிறந்த உலகச் சமயங்கள் எல்லாவற்றின் அமைப்பிலும், இந்தக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவதில் ஆழ்ந்த அறிவியல் ரீதியும், பொருள் பொதிந்த நிலையும், மிகுந்த முக்கியத்துவமும் உள்ளன. ஜொராஸ்தர், சாக்ரடீஸ், ஏசு, புத்தர் ஆகியோர், ஏதேனும் யோக மார்க்கத்தையோ அல்லது சாதனை நெறியையோ பரப்பவில்லை என்பதையும், ஆனால், அவர்கள் கடவுள் பக்தியினால், மனிதப் பிறவியின் உயர்ந்த நோக்கம் நிறைவேறும் வகையில், பேரின்பத்தை அடைவதற்கான சிறந்த உபதேசங்களை வழங்கினார்கள் என்பதையும், நீங்கள் அறிவீர்கள்.

இவை யாவும் ஒரு பொதுக் கொள்கையைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றன; மனித உடம்பில் குறிப்பிட்ட சக்தி வாய்ந்த வலிமை உள்ளது; இதைச் சேமித்து வந்தால் தூய்மைப்படுத்தினால் உயர்ந்த ஆற்றலாக மாறுகின்றது; இதைத்தான் உங்கள் வாழ்வும், என் வாழ்வும், உடல் கொண்டு வாழும் நம் அனைவருடைய வாழ்வும்

நம்பியிருக்கின்றது. குருதேவரின் கருணையால், இங்கு சிதானந்தாவாகிய நான், அமர்ந்து உங்களிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கின்றேன். இது சாத்தியமாயிற்று; ஏனெனில், என் பிராரப்தவினை, தன் பயனைத் தரும் காலத்தில் நான் பிறப்பதற்குரிய உடல் வாகனத்தை எனக்காக என் பெற்றோர்கள் உருவாக்கினார்கள். இவ்வாறே புத்தருடைய பெற்றோர்களாகிய சுத்தோதன அரசரும் தாய் யசோதரையும் சித்தார்த்தருக்காக அற்புதமான உடம்பை உருவாக்கினார்கள்; நாம் இந்த மகா குருவின் உற்சாகமூட்டும் உபதேசங்களைப் பெற்றுள்ளோம்; ஒரு சிறந்த மதத்தையும், தத்துவத்தையும், தியான நெறியையும் அவர் நிறுவினார்; ஏராளமான மக்கள் அவரைப் பின்பற்றினார்கள்.

ஆகையால் இந்தப் பொதுக் கொள்கையின் சிறப்பு தெளிவாகின்றது. மனித உடம்பில் உடல் ரீதியாக உள்ள சக்தி வாய்ந்த வலிமையைச் சேகரித்து அதை உயர்ந்த நுண்ணிய ஆற்றலாக மாற்ற வேண்டும்; இதற்குரிய வழி, அதைத் தூய்மைப்படுத்துதல்; தூய்மையான ஆற்றலைச் சேமித்தல்; சேமித்ததைப் பாதுகாத்தல்; இது மேலும் உயர்ந்த நிலையைப் பெற்று, மிகமிக நுண்ணிய தூய சக்தியாக மனத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்படுகின்றது. இந்த மனோசக்தி 'ஓஜஸ்' என்று அழைக்கப்படுகிறது; 'ஓஜஸ்' என்பதன் பொருள், ஒளியுள்ளது; ஒளிவீசுவது; ஒளிக் கிரணங்களை உடையது. இந்த அறிவுக் கலை, ஓர் அறிவியல் நெறி; பருமையாக இருப்பதை நுண்மையாகவும், உடற் சக்தியை ஆன்மீகச் சக்தியாகவும், மனோ சக்தியை ஆன்மீகச் சக்தியாகவும் மாற்றுகின்ற இந்த அரிய கலை சிறந்த முனிவர்களால் மேன்மேலும் வளர்ச்சி பெறுமாறு, வளர்க்கப்பட்டது.

உயிரினங்களின் நிலைபேறு

பரப் பிரம்மம் என்று நாம் அழைக்கின்ற விசுவ அறிவுச் சக்தியும், பராசக்தி, ஆதிசக்தி, மகாசக்தி என்று நாம் அழைக்கின்ற விசுவ ஆற்றல் சக்தியும் உணவை ஊட்டி வளர்ப்பதனால், உயிரினங்களின் பல்வேறு வகைகளும், தாவர இனங்களும் காலங்காலமாக வாழ்ந்து, வளர்ந்து, பல்கிப் பெருகி வருவது சாத்தியமாக உள்ளது. உயிரினங்களின் இந்த நிலைபேறு பிரபஞ்சம் முழுவதிலும் வாழ்க்கைச் சட்டமாக உள்ளது. உயிரின் ஒவ்வொரு வடிவிலும் மனித, விலங்கு, விலங்கினும் தாழ்ந்த, உயிரினங்களில் மட்டும் அல்ல - பறப்பன, ஊர்வன, நீந்துவன ஆகிய உயிரினங்களில் மட்டும் அல்ல; தாவர உலகிலும் கூட இச்சட்டம் உள்ளது. தாவரங்களினிடையில் இனக்கலப்பு எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதும், இனவிருத்தியாகிய செயல் நடைபெறுவதற்கு, மலர் எப்படிக் கருவியாக உள்ளது என்பதும், புரிந்துகொள்ள முடியாத, மனித அறிவுக்கு எட்டாத அதிசயங்களாகும். இதனை ஆராய்பவர்கள் இதன் பின்னணியில் உள்ள அறிவியல் நுட்பத்தை அறிந்து திகைப்படைவார்கள்; புரிந்துகொள்ள முடியாத, மனித அறிவுக்கு எட்டாத இந்த விசுவப் பேரறிவைப் பற்றி ஆச்சரியப்படுவார்கள்; இப்பேரறிவே இச் செயல்முறையை நடத்தி வருகின்றது. உயிர் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு புலத்திலும், ஒவ்வொரு கட்டத்திலும், ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் உயிர் வாழ்க்கை நிலை பெற்றிருக்கும் செயல்முறையைப் பற்றி, ஒரு தனி உயிரணுவின் முற்பட்ட ஆரம்பகால வாழ்வைப் பற்றி, அது எப்படிப் பிளவுபடுகிறது, எப்படித் தன்னைத்தானே பிரித்துக் கொள்கிறது, எப்படிப் பல்கிப் பெருகுகிறது என்பவற்றைப் பற்றிக்கூட, ஆழ்ந்து ஆராயத்

தொடங்குபவர், அச்சத்தாலும் ஆச்சரியத்தாலும் தாக்குண்டு வாயடைத்துப் போகிறார்.

இரண்டு காரணங்கள் இருப்பதனால், ஒரு வித்து முளைக்கும் சக்தியைப் பெற்றிருப்பது எவ்வளவு ஆச்சரியமாக, அற்புதமாக உள்ளது? இக்காரணங்கள் தரும் வலிமை வாய்ந்த சக்தியினால், அது ஒரு பாறையைக் கூடப் பிளந்து கொண்டு, தன் மீது அழுந்திக் கொண்டிருக்கும் கனமான மண்ணைக் கூடப் பிளந்து கொண்டு, சின்னஞ்சிறிய, மிகவும் மெல்லிய ஒரு பொருளாகிய அந்த வித்து நேராக மேலே முளைத்துள்ளது. ஆகா! என்ன அற்புதம்! எவ்வளவு பெரிய சக்தி! மெல்லிய அதன் முனையைக் காட்டிலும் பத்து மடங்கு கனம் வாய்ந்த மண்ணை அது பிளந்து கொண்டு நிலத்தின் மீது தலைதூக்குகின்றது. தற்செயலாக ஒருவேளை, காங்கிரீட் தளத்தின் உச்சியில் ஒரு வித்து அடைபட்டிருந்தால், முளைக்கும் போது அது செங்கற்களையும், சிமென்ட் சுவர்களையும் கூடப் பிளந்துகொண்டு வந்து அவற்றை இடம் பெயரச் செய்து தன்னுடைய வாழ்க்கையை நிலை நிறுத்துகின்றது.

பல்கிப் பெருகி இனவிருத்தி செய்யும் இந்தக் கலை எல்லா இடங்களிலும் காணப்படுகின்றது. அது ஊறி நனைந்து பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவுகின்றது; ஏனெனில் பிரபஞ்சவியல் கோணத்திலிருந்து பார்த்தால், பல்கிப் பெருக வேண்டும் என்று ஆதிகாலத்தில் முதன்முதலில் தோன்றிய இத்தகைய விருப்பத்தின் விளைவே முழுப் பிரபஞ்சமாகும். "நான் ஒன்று; பல ஆவேன் ஆகுக!" இவ்வாறு வேதங்கள் கூறுகின்றன; சிந்தனைக்கு எட்டாத, மனித அறிவுக்குப் புலப்படாத பரம் பொருள் ஒன்று இருந்தது. அந்தப் பரம்பொருள் யாது? யாரும் அறியார். ஏனெனில் அப் பரம்பொருளுக்கு அன்னியமாக, இரண்டாவது பொருள் எதுவும்

இருக்கவில்லை. ஆகவே, இரண்டாவதான ஒருபொருள் இல்லாதபோது, வாழாதபோது, அப்பரம்பொருளை யாரேனும் அறிவதைப் பற்றிய வினா எப்படித் தோன்ற முடியும்? ''***ஏகம்ஏவ அத்விதீயம் பிரம்ம்***'' - பரம்பொருள் மாத்திரமே வாழ்ந்த போது, அறிந்து கொள்ள, யார் இருந்தார்? மனித அறிவுக்கு எட்டாத அந்தப் பரம் பொருளின் உள்ளத்தில், இந்தக் கருத்தாகிய ஜீவ அணு உதித்தது. ''நான் பல ஆவேனாக; நான் ஒரு பொருளாக இருக்கின்றேன்; நான் பல ஆவேனாக.'' '***ஏகம்ஏவ அத்விதீய்***' என்பதிலிருந்து '*அனேக்*' என்ற கருத்தையும், '*அத்விதீய்*' என்பதன் மூலகாரணத்தையும் விளக்க அவர்கள் இப்படித்தான் முயற்சி செய்கின்றார்கள். ஆதலால், பல்கிப் பெருகுவதன் கொள்கை, உயிர்வாழ்வின் நடுஇதயத்திலும், சாரத்திலும் இருக்கிறது; ஏனெனில் அது பிரம்மத்தினிடம் தோன்றியது. எனவே, அது எல்லா இடங்களிலும் காணப்படுகின்றது. விவிலிய நூலில் அது வேறு வகையில் சொல்லப்பட்டுள்ளது. இறைவன் மனிதனைப் படைத்து அவனிடம், ''செல்; பல்கிப் பெருகு'' என்று கூறினார். எல்லா மத நூல்களையும் நீங்கள் ஆழமாக ஆராய்ந்தால், ஏதேனும் ஓரிடத்தில் இந்த உண்மை இடம் பெற்றிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

ஆதலின், விசுவப் பேரறிவையும், பெருஞ் சக்தியையும், இறைவன், அல்லது பரமாத்மா, மகா ஆத்மா அல்லது பிரபஞ்ச ஆத்மா என்று அழைக்கப்படுகிறது; அது உயிர் வாழும் ஒவ்வொரு பொருளின் உள்ளே ஊடுருவியுள்ளது; உயிர் வாழ்ந்து வருகிறது. இவ்வாறு, உயிர் வாழ்வின் குறிப்பிட்ட காலத்தில் வாய்ப்பு ஏற்படும்போது, மிகமிகப் புனிதமான செயலின் இயல்பை அது மேற்கொள்ளுகிறது. ஏனெனில், முடிவில், ஆத்மா படைக்கப்படுவதில்லை; மனித இனமாயினும்,

பிற உயிரினமாயினும், பெற்றோரால் படைக்கப்படுவது வாகனம் மாத்திரமே; உயிர், உணர்வின் உட்கரு, மண்ணுலக வாழ்வில் புகுவதற்கு அது உதவுகின்றது. இந்தக் கொள்கலத்தின் படைப்பு, மணந்துவாழும் நிலையில் உள்ள தம்பதிகள், படைப்புக் கடவுளாகிய பிரம்மாவுடன் ஒத்துழைத்துச் செய்யும் ஒரு செயலின் விளைவாகும். ஆகவே அவர்கள் பிரம்மாவின் பணியில் ஒருபாகத்தை மேற்கொள்கின்றார்கள். ஆதலால் அது புனிதமானது.

பிரம்மச்சரியத்தின் சக்தி

விலைமதிக்க ஒண்ணாத இந்தப் பிரம்மச்சரிய சக்தியே சிரவணம் (கேட்டல்), மனனம் (சிந்தித்தல்), நிதித்தியாசனம் (மன ஒருமைப்பாடு) ஆகியவற்றில் வெற்றி பெறச் செய்கிறது. இதுவே பக்தியின் ஒன்பது வகைப் பயிற்சியில் வெற்றியைத் தருகிறது. சிரவணம், கீர்த்தனம், ஸ்மரணம், அர்ச்சனம், -வந்தனம், பாத சேவனம், தாஸ்யம், சக்யம், ஆத்ம நிவேதனம் என்று பக்தி ஒன்பது வகைப்படும். ராஜயோகத்தின் உறுப்புகளாகிய இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகியவற்றைப் பயிலும் பயிற்சியிலும் வெற்றியைச் சாத்தியமாக்குவது, இதுவே. ஹதயோக அமைப்பில், ஆசனம், பிராணாயாமம், முத்திரை, பந்தம், கிரியை ஆகியவற்றை வெற்றிகரமாகப் பயின்று, சமாதி நிலைக்குச் செல்ல, இதுவே பயன்படுகிறது. இந்தச் சக்தியே ரவீந்திரநாத தாகூர், பகத்சிங், மகாத்மா காந்தி, பீத்தோவன், பாக், ஆல்பர்ட் ஸ்வைட்சர், ஆர்க் ஜோன், அன்னை தெரசா ஆகியோரை உருவாக்கி உலகுக்குத் தந்தது. வால்மீகி முனிவரையும், வரலாற்றில் உயர்ந்த மலைபோல் விளங்கும் ஏனைய எல்லோரையும்

உருவாக்கியது இந்த அற்புதச் சக்தியேயாகும். அவர்களுடைய அற்புதச் செயல்களுக்குக் காரணம், இச்சக்தி ரகசியமாகச் சேமிக்கப்பட்டு, பாதுகாக்கப்பட்டு, பரிசுத்தமாக்கப்பட்டு, உயர்ந்த நோக்கத்திற்காகப் பெருந்தன்மையுடன் பயன்படுத்தப்பட்டதேயாகும்.

இந்த ஜீவதாரச் சக்தியை வீணாக்கும் தீய ஒழுக்கமுள்ளவன் நரம்புத் தளர்ச்சியும் பலவீனமும் உடைய பழிகாரனாகிப் பலவித நோய்களுக்கும் இரையாகின்றான். அவன் ஒரு முட்டாள்; அவனுடைய செயல், கோடீசுவரனுடைய பிள்ளை, பிச்சைக்காரனாகி விட்டதைப் போன்றது. பல கோடிகளுக்கு உரிமை வாய்ந்த ஒரு கோடீசுவரனுடைய பிள்ளை தன் செல்வத்தையெல்லாம் குடிப்பதிலும், சீட்டாட்டம், சூதாட்டம் ஆடுவதிலும், மற்ற வீண் செலவுகளிலும் கரைத்தான்; ஒரு டஜன் கெடிலாக் கார்கள், பங்களாக்கள் வாங்கினான்; ஜெர்மனி, ஸ்விட்சர்லாந்து, இத்தாலி, கேப்ரி தீவுகள், மான்டிகார்லோ முதலிய இடங்களில் நிலங்கள் வாங்கினான்; பிறகு கடன் காரனானான்; முடிவில் பிச்சைக்காரன் ஆனான். ஏன்? தரப்பட்ட தொகையை எல்லாம் வீண் விரயம் செய்தான். பெருத்த இழப்பு ஏற்பட்டது. செல்வத்தின் அருமையை அறியாத காரணத்தால், கேவலமான வறுமை நிலைக்குத் தாழ்ந்து விட்டான். அந்தோ! எவ்வளவு வருந்தத்தக்க, இரங்கத்தக்க நிலைமை!

எல்லாச் செயல்முறைகளுக்கும், செயல்களுக்கும், சக்தியும் வலிமையும் இன்றியமையாதவை. செயல் எவ்வளவு உயர்ந்ததோ, சக்தியின் தேவையும் அவ்வளவு பெரியதாகிறது. டீசல் எண்ணெய் குறிப்பிட்ட வாகனங்களைச் செலுத்த உதவும், பெட்ரோல், குறிப்பிட்ட வாகனங்களை மட்டுமே செலுத்த உதவும், ஆகாய விமானத்தை ஓட்ட, டீசலோ

அல்லது பெட்ரோலோ, உதவாது; அதற்குப் பதினெட்டு வகை எரிபொருள்கள் சேர்ந்த எரிசக்தி வேண்டும். ஆதலால், உடம்பால் செய்யப்படும் செயல்களுக்கு முரட்டு உடல் வலிமை போதும். பல்கலைக்கழகத்திற்குச் சென்று சட்டப் படிப்பில், அறிவியலில் அல்லது அணுசக்தி அறிவியலில் பட்டம் பெறுவது முதலிய அறிவுப் பணிகளுக்கு மிகவும் நுண்ணிய வகையான சக்தி தேவைப்படுகின்றது. இவை எல்லாவற்றுக்கும் வேறான, முற்றிலும் வேறுபட்ட வகையான மிகவும் பரிசுத்தமான, மிகமிக நுண்ணிய சக்தி, பாசபந்தங்கள் என்ற எல்லைக்கு அப்பால் உங்களைக் கொண்டு சென்று, பரம்பொருளினிடத்தில் உங்களைச் சேர்க்கும் செயல் முறைக்குத் தேவைப்படுகிறது. தியானாவஸ்தை - இது நுண்ணியவற்றுள் எல்லாம் நுண்ணியது; மிகவும் பரிசுத்தமானது; இச்செயல்முறை, மெய்ஞானத்தை, மேலாம் சத்தியத்தை நேருக்கு நேர் காணுமாறு உங்களை அழைத்துச் செல்கிறது. இது மேலாம் உள்ளுணர்வு அல்லது சமாதிக்கு அடுத்த யோக நிலையாகும்; இங்கு ஆத்மா, பிரகிருதிப் பொருளின்றும் வேறுபட்டுள்ள தன் இயல்பை, என்றென்றும் சுதந்திரமாக இருக்கின்ற, தனக்கொரு பற்றுக் கோடில்லாத, எல்லாவற்றிலும் நிறைந்துள்ள தன் விழிப்புணர்வைப் பெறுகின்றது. உள்ளுணர்வின் வாசலுக்கு, மெய்ஞானத்திற்கு, அபரோக்ஷ அனுபூதிக்கு இன்னும் ஒரு படிதான் உள்ளது. இந்தச் செயல்முறைக்கு, மனம் எவ்வளவு பரிசுத்தமாகவும் நுண்ணியதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் கற்பனை செய்து பாருங்கள். ஆகவே, எல்லாவற்றுக்கும் முதலில், பருமையான சக்தி புடமிடப்பட வேண்டும். அது மண்ணின் அடியிலிருந்து உலோகத் தாதுப் பொருளைத் தோண்டி எடுப்பதைப் போன்றது. அத்தாதுப் பொருளில் தங்கம் இருக்கிறது. ஆனால் தாதுப்பொருள் தங்கம் அல்ல. சுத்தமான

தங்கத்தை அதிலிருந்து பிரித்தெடுக்கும் வரையில் அதைப் புடமிட்டுக் காய்ச்சி, சல்லிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆதலால் உடம்பில் உள்ள ஜீவாதாரச் சக்தி, ஓஜஸ் என்று அழைக்கப்படும் நுண்ணிய, மனோதத்துவ, ஆன்மீகச் சக்தியாக மாற்றப்பட வேண்டும்.

இல்லறத்தாரின் கடமைகள்

பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றிய இந்தப் பேச்செல்லாம், இந்து மதத்திலும், இந்துமதக் கொள்கைகளிலும் உடலுறவுக்கு இடமில்லை; பிரம்மச்சரியம் மட்டுமே வலியுறுத்தப்படுகிறது, உயர்ந்த நற்குணம் என்று புகழப்படுகிறது என்ற எண்ணத்தை நமக்குத் தந்துவிடக் கூடாது. அது தவறு; தவறான எண்ணம். இந்து மதத்தில் தோன்றிய தனி நபருக்காக, வருணாசிரம தருமம் என்னும் வாழ்க்கை முறை வகுத்துத் தரப்பட்டுள்ளது; நான்கு ஆசிரமங்களில், மூன்று ஆசிரமங்களுக்கு உரியவர்கள்மீது மட்டும் பிரம்மச்சரியம் வற்புறுத்தப் பட்டுள்ளது; இவர்கள் உடல் அளவில் மட்டும் இன்றி, எண்ணத்தின் அளவில் உடலுறவு வாழ்க்கையை முற்றிலும் விலக்கிவிட வேண்டும். ஆனால், கிரகஸ்த ஆசிரமத்தாராகிய இல்லறத்தார்க்கு உடலுறவு வாழ்க்கை புனிதமாகக் கருதப்பட்டு, நீண்ட விதிமுறைகளும் ஒழுங்கு முறைகளும் வரையப்பட்டுள்ளன. இதைப் பற்றி இல்லறத்தாருக்கு மிகுந்த அறிவுரைகள், வழி காட்டுதல்கள், விதிமுறைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன; அவர்களுக்கு இது உரிமையாக அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது மட்டும் அல்லாமல், அவர்களுடைய புனிதமான கடமையென்று பெருமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தத்தம் குடியின் வம்சாவளியை நிலை நிறுத்துவது முக்கியமான கடமை என்று அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது; வருங்காலச் சந்ததிக்காகத் தன்னால் முடிந்த உதவியைச் செய்வது

புனிதமான கடமையாகக் கருதப்படுகின்றது. ஆகவே, இது மனிதனுடைய முக்கியமான கடமை என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது; மனித வாழ்வில் ஆயுட்காலம் முழுவதும் துணைவியுடன் வாழ்வது, புனிதமான கொள்கையாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு யக்ஞத்துக்குச் சமமாகக் கருதப்பட்டுள்ளது. சம்ஸ்காரங்களில் - வாழ்க்கையின் நான்கு நிலைகளில் - யக்ஞத்தின் குறிப்பிட்ட இந்தக் கொள்கை வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாகக் காணப்படுகிறது. மனிதன் உணவை உண்பது யக்ஞத்துக்குச் சமமாகக் கருதப்பட்டு அதை ஆகுதி என்று கூறுகின்றனர்; புறத்தில், யாக குண்டத்தில் உள்ள அக்கினிக்கு வழங்கப்படுவதன்று; ஆனால், நாள்தோறும் அகத்தே உள்ள வயிற்றுத் தீக்கு வழங்கப்படுவது, அந்த அக்கினிக்கு உணவின் ஒவ்வொரு கவளமும் ஆகுதியாக வழங்கப்படுகிறது ஆகவே, குடியின் சந்ததியை நிலைபெறச் செய்வதற்காக வாழ்க்கைத் தத்துவமாகிய ஆகுதியை வழங்குவதும் ஒரு புனிதமான யக்ஞம் ஆகும்.

இது சட்டபூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு கடமை. நீங்கள் இந்தக் கடமையைச் செய்யவில்லை என்றால் பயங்கரமான விளைவுகள் ஏற்படும் என்று வேத நூல்கள் அறிவிக்கின்றன; உங்களுக்கு ஒரு குழந்தை பிறக்கவில்லையென்றால், அதுவும் ஓர் ஆண் குழந்தை பிறக்கவில்லையென்றால், பெற்றோர்கள் நரகத்திற்கு அவர்களுக்காகவே ஒதுக்கப்பட்டுள்ள தனி நரகத்திற்குச் செல்ல நேரிடும். ஒரு பிராமணனுக்குப் புத்திர சந்தானம் (ஆண் குழந்தை) பிறக்கவில்லை யென்றால், அவன் இன்னொரு மனைவியை மணந்து கொள்ளலாம் என்றுகூடச் சனாதன வைதிக தருமம் அனுமதி தந்துள்ளது. அவன் நான்கு மனைவிகளைக்கூட மணந்து கொள்ளலாம். அரச குடும்பத்திற்கு ஆண்வாரிசு

மிகவும் முக்கியமாக இருக்கும்போது, அரசன் பல மனைவியரை மணந்து கொள்ளலாம். ஆகவே இந்து மதக் கொள்கை, உடலுறவுக்கு எதிரானதோ, மனித இயல்பையும் மனிதக் கடமையையும் மறுப்பதோ அல்ல. மாறாக, இது தேவைப்படும்போது, மிக உயர்ந்த கடமையாகப் போற்றப்பட்டுள்ளது.

இன்றைய சமூகத்தில் பிரம்மச்சரியம்

படிப்படியாக உங்களை, பிரம்மஞானத்தை நோக்கி அழைத்துச் சென்று முடிவில் பிரம்மஞானத்தை வழங்கும் வாழ்க்கை முறையே, நன்னடத்தை, நல்லொழுக்க முறையே, பிரம்மச்சரியம். திட்டமிட்ட முறையில், அது உடலுறவு வாழ்வில் தூய்மையைக் குறிப்பதாக அமைந்துள்ளது. ஆனால் இது முழுமையான பொருளன்று. ஒரே நேரத்தில் ஐம்பொறிகளையும் தன்னுடைய கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ள முயன்றாலன்றி, உடலிச்சை அல்லது உடற்பசி நோக்கில் ஒருவன் தன் கட்டுப்பாட்டிலும் தன் ஆதிக்கத்திலும் தன்னை வைத்துக் கொள்ள முயல்வது, ஒருபோதும் வெற்றியைத் தராது என்று மகாத்மா காந்தி கூறினார். தன்னடக்கம் என்ற சொல்லின், முற்றிலும் ஒருங்கிணைந்த பொருளின்படி, ஒருவன் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டால் மட்டுமே, பிரம்மச்சரியத்தில் முற்றிலும் நிலை பெற்றிருப்பதும், உடலுறவில் முழுமையான தூய்மை பெற்றிருப்பதும் சாத்தியமாகும். உங்கள் செவிகளை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள் கண்களை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் நீங்கள் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். உங்களின் நாக்கையும்கூட நீங்கள் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். அப்போது

உடலுறவில் தூய்மை நிலை பெறுவது சிறிது சாத்தியமாகலாம். குருதேவரின் பிரம்மச்சரியக் கொள்கை, உடலையும் அதன் காம உணர்வுகளையும் கட்டுப்படுத்தும் அளவில் மட்டும் நின்று விடாமல், மனோ பிரம்மச்சரியமும் அடங்கியதாகும். அவர், "உடல் அளவில் போலவே மனத்தளவிலும் நீங்கள் பிரம்மச்சரியத்தில், கனவில்கூட வெட்கங் கெட்ட, உடலிச்சை நினைவு எதுவும் உங்கள் மனத்தில் தோன்றாதவாறு, நிலை பெற்றிருக்க வேண்டும்" என்று கூறினார்.

இன்றைய நவீன உலகாயத சமூகத்தில் உடலுறவுக்கு ஏனோ இவ்வளவு முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது. மக்களின் மனத்தை அது ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. இது மனித இயல்பின் வக்கிரம். மனித அறிவுக்கெட்டாத பரம் பொருள் கோயில் கொண்டுள்ள நகருக்கு ஒன்பது வாசல்கள் இருக்கின்றன என்று உபநிஷதங்கள் கூறுகின்றன; அதுதான் இந்த உடம்பு. காரியங்களைச் செய்யும் உடம்பின் செயல்முறைகள் கட்டுமானம், சிதைவு ஆகியவற்றால் உருவாக்கப்படுகின்றன என்று எந்த ஒரு மருத்துவரும் உங்களுக்குக் கூறுவார். இவை இரண்டையும் சேர்த்து உயிர்த் தத்துவ வளர்ச்சி என்று கூறுவர். கட்டுமானம் என்பது ஆக்கபூர்வமான செயல் முறை; சிதைவு என்பது உடைத்தெறியும் செயல்முறை. உடைத்தெறியும் செயல்முறையால் இயற்கையாக மல அழுக்குகளின் குவியல் உண்டாகின்றது. குவிந்து விட்ட மல அழுக்குகள் வேண்டப்படாத பொருள்களாகின்றன; அவற்றை அகற்றவில்லையென்றால் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவது இயற்கை. அவற்றை வெளியேற்ற வேண்டும். உட்கொள்வதற்காக வாய் வழியாக வசதி செய்துதரப்பட்டுள்ளது; நீங்கள் உண்ணுகிறீர்கள்;

பருகுகிறீர்கள்; தகவல் தெரிவிக்க விரும்பினால் நீங்கள் பேச வேண்டியுள்ளது. உயிர் வாழ்வதற்குப் பிராண வாயு தேவைப்படுவதால் நீங்கள் மூக்கினால் சுவாசிக்கிறீர்கள். அறிவைப் பெற விரும்பினால் நீங்கள் பார்க்க வேண்டியுள்ளது; கேட்கவும் கூட வேண்டியுள்ளது. மலஜலங்களை வெளியேற்ற, அவை வெளியே போகும் வழிகள் இரண்டு உள்ளன; அவற்றின் வழியாக நாம் கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறோம். உடம்பின் கீழே ஒருகோடியில் உள்ள இந்த இரண்டின் உண்மையான, மிகவும் முக்கியமான பணி பிறக்கும்போது தொடங்கி இறக்கும் தருணத்தில் தான் முடிவு பெறுகிறது. ஜீவாத்மா, பருஉடலை எடுத்து முதல் மூச்சை விடும் நேரத்திலிருந்து, கடைசி மூச்சை விட்டு உடம்பிலிருந்து நீங்கும் நேரம் வரையில் கழிவுகளை வெளியேற்றும் பணி தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது. ஆகவே, இவை உண்மையில் வெளியேற்றும் வழிகள். வாழும் ஆயுட்காலம் முழுவதும் உள்ள காலத்திற்குள், இனவிருத்தி செய்யும் பணி ஒரு மிகச் சிறிய நேரத்திற்கு மட்டுமே நடைபெறுகிறது. வேதங்களின் போதனைகளை நாம் கண்டிப்புடன் பின்பற்றினால், இந்தச் சிறிய நேரம், வாழும் ஆயுட்காலத்தில், பத்தில் ஒருபங்கு தான் இருக்குமாறு கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

மற்றபடி, எஞ்சியுள்ள காலமெல்லாம், காலை, நடுப்பகல், மாலை, இரவு, குளிர் காலமாக இருந்தால் நள்ளிரவில் கூட, இந்த வெளியேற்றும் வழிகள், கழிவுகளின் வடிகால்களாக மட்டுமே பயன்படுத்தப் படுகின்றன. குளியலறையிலிருந்தும், சமையலறையிலிருந்தும் கழிவுகள் சாக்கடைத் தொட்டிகளின் வழியாக வெளியேறத் தகுந்த வடிகால்கள் இல்லாமல் ஒரு கட்டிடக் கலைஞர் ஒரு வீட்டையோ அல்லது ஒரு கட்டிடத்தையோ திட்டமிட்டு வரைவார் என்று நீங்கள்

கற்பனை செய்ய முடியாது; இல்லையெனில், அசுத்தங்கள் குவிந்து விடும்; நீங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியேற வேண்டியதாகி விடும். எனவே, உடம்பிலிருந்து கழிவுப் பொருள்களும், நோய்க் கிருமிகளும் உருவாக்கி வெளியிடும் நஞ்சுகளும் வெளியேற்றப்படவில்லையென்றால், நச்சுக் கழிவுகள் குவிந்து விரைவில் இரத்தத்தில் நஞ்சு கலந்த நோய் ஏற்படுவது வழக்கம்; இதனால், மரணம் ஏற்படும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு நான் ஒரு மாணவனாக இருந்தபோது தெளிந்த அறிவுள்ள ஒருவர் என்னிடம் தெரிவித்த தகவல்களாவன: உடம்பின் கீழே கோடியில் உள்ள இந்த வெளியேற்றும் வழிகள், மலங்களின் வடிகால்கள் மட்டுமே ஆகும். ஆனால் இதற்குப் பதிலாக, உங்களின் விசித்திரமான கற்பனை வகையால், வேறொரு தகாத எண்ணத்தை அதன் மீது குவியச் செய்தால், அந்த எண்ணத்தால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டு அதற்கு அடிமை ஆகிவிடுவீர்கள். ஒரு மிகவும் தனிச் சிறப்புள்ள பணிக்காக மாத்திரமே இது உள்ளது; ஒரு சிறு நேரத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுவது; அதுவும் மனித இனம் சந்ததியற்றுப் போய் விடாமல் இருப்பதற்காகவே பயன்படுத்தப்படுவது.

ஏதேனும் ஒரு பொறி புலன் செயற்பாட்டுடன், இன்ப சுகக் கொள்கை ஏன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது? அது முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட முடியாதது; ஏனெனில், அது இன்ப சுகக் கொள்கையுடன் இணைக்கப்படவில்லை என்றால், அதைப் பயன்படுத்தத் தூண்டும் உணர்ச்சிக்கு அங்கே இடமில்லை; ஆகவே, அது போக நுகர்ச்சியிலும் ஈடுபடுத்தப்படாது.

நவீன சமுதாயத்தின் ஒரு பெரிய பிரச்சினையாக இருப்பது, மக்களின் சிற்றின்ப ஒழுக்கம். கடந்த பல ஆண்டுகளாக இது மேலும் மேலும் மோசமான நிலைக்குப் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. மேல் நாட்டுச் சமுதாயத்துடன் ஓரளவு தொடர்பு கொண்டுள்ளவர்கள், நீதிநெறி வழுவுதல், இத்துறையில் சிறப்பாகத் திருமணமானவர்களின் வட்டாரத்தில், எந்த அளவுக்குச் சென்று கொண்டிருக்கிறது என்பதை அறிவார்கள். விவாகரத்துக்களுக்கு ஓர் எல்லை இல்லை என்பதை நாம் அறிவோம். விக்டோரியா ராணியின் சகாப்த காலத்தில் சமுதாயம் இந்த விவாகரத்தை ஒரு பெரிய அத்து மீறும் செயலாகப் பார்த்தது. ஒரு மனிதன் தன் மனைவியைத் தள்ளி வைத்துவிட்டு இன்னொரு பெண்ணுடன் சென்றாலோ அல்லது ஒரு பெண் தன் கணவனைத் தள்ளி வைத்துவிட்டு இன்னொரு மனிதனுடன் சென்றாலோ, அவர்கள் மீது மிகுந்த அவதூறு பேசப்பட்டது. அது ஒரு பெரிய கெட்ட பெயராக இருந்தது. அது பெருத்த அவமானம்! இப்போதோ, அது அன்றாட நடைமுறையாக உள்ளது. விவாகரத்து வழக்குகளை விசாரிப்பதற்காக என்று மட்டும் தனி வழக்கு மன்றங்கள்கூட நிறுவப்பட்டுள்ளன.

இது ஏன் இப்படி இருக்கின்றது? இதன் ரகசியம் ஒருபாலார் மற்ற பாலாரை எப்படிப் பார்க்கிறார்கள் என்பதே. பெண், மனிதனை எப்படிப் பார்க்கிறாள்? மனிதன், பெண்ணை எப்படிப் பார்க்கிறான்? மேல் நாட்டுச் சமுதாயத்தினின்றும் இந்தியச் சமுதாயத்தை வேறுபடுத்திக் காட்டும் தெளிவான பண்பு அல்லது சிறப்பு யாது? என்று சுவாமி விவேகானந்தரிடம் கேட்கப்பட்டது. இந்தியச் சமுதாயத்தைப் பற்றியும் இந்திய மக்களைப் பற்றியும் அவர் நன்றாகத் தெளிவாக நேரில் கண்டறிந்தவர்; இந்திய நாடு முழுமையும்

குறுக்கும் நெடுக்குமாகக் காலால் நடந்து சென்று கிராமங்களையும், ஊர்களையும், நகரங்களையும் ஆங்காங்குள்ள குடும்பங்களையும் அவர் நன்கு அறிந்தவர்; ஆகவே இத்தகைய தகவல்கள் அவருக்கு நன்றாகத் தெரியும். இரண்டு தனிச்சிறப்புக்கள் என்று அவர் பதில் கூறினார். ஒன்று குருவுக்கும் சீடனுக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றிய கொள்கை. இரண்டாவது மேல் நாட்டுச் சமுதாயத்தில் ஒரு பெண், மனைவியாக இருக்கிறாள்; அவளைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, இன்னாருடைய மனைவி என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். எனவே, மேல் நாட்டுச் சமுதாயத்தில் ஒரு பெண்ணின் 'மனைவி' என்ற நிலைமையே முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது; இந்தியச் சமுதாயத்தில் அவள் தாய் - தாய் வடிவம் என்ற பண்புக்கே முதலிடம் தரப்பட்டுள்ளது; அவள் மனைவியாக இருப்பதைப் பற்றி யாரும் கவலைப்படுவதில்லை; அந்தக் கவலை, அவளைச் சட்டபூர்வமாக மணந்து கொண்டு அவளைத் தன் வாழ்க்கைத் துணைவியாக அடைந்துள்ள கணவனுக்கே உண்டு. இந்தியா முழுமையும், தெற்கே கன்னியாகுமரியிலிருந்து வடக்கே இமயமலை வரைக்கும், மேற்கே பஞ்சாப்பிலிருந்து கிழக்கே நாகாலாந்து வரைக்கும், ஒரு பெண்ணை அழைக்கும் பொதுச் சொல், 'தாய்', 'மாதாஜி' 'அம்மா', என்பனவே. எல்லோரும் அறிய அவள் எப்போதும் 'அம்மா' என்று அழைக்கப்படுகிறாள். ஒரு கணவன் தன் மனைவியைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது ஒருபோதும் அவளுடைய பெயரைச் சொல்வதில்லை; தன் மகனின் தாய் அல்லது தன் மகளின் தாய் என்று தான் எப்போதும் குறிப்பிடுவான். விருந்தினர்கள் வந்திருக்கும்போது, அவளைக் குறிப்பிடுகையில் தன் குழந்தையின் தாய் - ராமுவின் அம்மா - என்று குறிப்பிடுவான். மேல் நாட்டுச் சமுதாயத்தினின்றும் இந்தியச் சமுதாயத்தை

வேறுபடுத்திக் காட்டும் பண்பை, முக்கியமாக உள்ள தனிச் சிறப்பை அவர் இவ்வாறு விளக்கினார். பெண்ணைப் பற்றி மனிதனுக்கு சகஜமாக இயல்பாக, மனத்தில் தானாகத் தோன்றும் எண்ணம் எதுவாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு இது நமக்கு ஒரு விடையைத் தருகிறது. இயல்பான குணமும் மனத்தில் குறிப்பிட்ட அளவு பண்பாடும் வாய்ந்த ஒரு மனிதன், ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கும்போது அவனுக்கு வர வேண்டிய எண்ணம் ஏதேனும் உறவினர் என்பதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு மனித உயிருக்கும், இன்னொரு மனித உயிருக்கும் மனித உறவுத் தொடர்பு இருக்கின்றது. ஆகையால் மனித உறவுத் தொடர்பின் ஏதேனும் ஒரு வகையின் அடிப்படையில் தோன்றும் எண்ணம் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். எனவே ஒரு மனிதன், ஒரு பெண்ணுக்குச் சகோதரனாக, ஒன்றுவிட்ட சகோதரனாக, அண்ணன் மகனாக, மாமனாக, தந்தையாக, அல்லது கணவனாக இருக்கலாம். பெண், ஒரு மனிதனுக்குச் சகோதரியாக, ஒன்றுவிட்ட சகோதரியாக, அத்தையாக, அண்ணன் மகளாக அல்லது தாயாக இருக்கலாம். ஆனால், மனத்தில் தோன்றும் முதல் எண்ணம், ''நான் மனிதன், இங்கொரு பெண் இருக்கிறாள்'' என்பதாக இருந்தால், அப்போது, அந்த மனிதன் வளர்க்கப்பட்ட முறையில், வளர்த்து ஆளாக்கப்பட்ட முறையில், மூலாதாரத்திலும் அடிப்படையிலும் ஏதோ தவறு உள்ளது. ஒரு பெண் ஒரு மனிதனைப் பார்த்தாலும் ''இங்கொரு மனிதன், ஆண்மகன் இருக்கிறான்'' என்று கூறினால் மற்ற பாலாரைப் பற்றி இந்த எண்ணம் தான் தோன்றியது என்றால், ஏதோ காணப்படவில்லை; அடிப்படையில் ஏதோ தவறு உள்ளது; அந்த மன உணர்வுக்குள் அது சரியல்ல; பொருத்தம் அல்ல.

பார்வையில், மனோபாவத்தில், அணுகுமுறையில், உணர்விலேயே உள்ள இந்தத் தவறின் உள்ளீடு யாது? இத் தவறின் உள்ளீடு, மனிதனின் உடல் நிலையுடன் கொள்ளும் கருத்து ஆவேசம் ஆகும்.

ஒருவன் உடம்பும், உடல் உறுப்புக்களும் உள்ளவன்; மனமும் விவேகமும், மனோபாவங்களும் உள்ளவன். உடல் அளவில் மட்டுமோ அல்லது மன அளவில் மட்டுமோ நில்லாது ஜீவாதாரச் சக்தியும் உயிரும் உள்ளவன். விலங்கின் நிலைபோல் அவனுக்குப் பசி உண்டு; தாகம் உண்டு; குளிர், வெப்பங்களை உணரும் உணர்வும் உண்டு. அவனுக்கு மனோபாவநிலை உண்டு; இந்த நிலையில் தன்னிச்சையான, கட்டுப்படுத்த முடியாத குணம் உண்டு; இதனால், எண்ணம், நினைவு, கற்பனை, கருத்து, உணர்ச்சி, மனநிலை, யோசனை ஆகியவற்றின் வடிவில் எந்நேரமும் செயல்படும் நிலை நீடிக்கிறது; இவற்றை அவனால் சிறிதும் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை; அவை தாமாகவே தோன்றுகின்றன. இனி, மற்றொரு குணம் உள்ளது; அந்தக்கரணத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியைச் செயற்படுத்தும் நோக்கம் உள்ளது; அந்த நோக்கமுள்ள செயற்பாடு, கவனித்தல், பார்த்தல், பகுத்தறிதல், நீங்கள் காணும் பொருளுக்கும், நீங்கள் காணும் மற்றொரு பொருளுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை ஒப்பிட்டறிதல் ஆகியவற்றின் வடிவில் நிகழ்கின்றது. ஆகவே இது ஒரு தனிக்கவனம் செலுத்தப்படும் செயல்; இது நிகழுமாறு வழக்கமாக ஒரு நோக்கத்துடன் தொடங்கப்பட்டு நிறைவேற்றவும் படுகின்ற ஒரு தனிச்சிறப்புள்ள பணியாகும். தனிச் சிறப்புள்ள வழியில், விவேகம் நிறைந்த விவாதம் செய்தல், பகுத்தறிதல், விசாரித்தல், சிந்தித்தல், தெளிதல் ஆகியவை கூடிய அறிவு நெறி என்று இது அழைக்கப்படுகிறது. இது உயர்நிலைப் பிரகிருதி. (இயற்

கை), புத்தி (அறிவு). இவையிரண்டும் ஒன்று சேர்ந்து உங்கள் உள்முக மனோபாவனையை உருவாக்குகின்றன. பின்னர், அறிவின் பண்பட்ட உயர் நிலை, மனித உயிர் எதை அனுமதிக்கலாம், எதை அனுமதிக்கக் கூடாது என்பதை முடிவு செய்யும் விழிப்பு உணர்வாகப் பணி செய்கிறது.

''எனக்கொரு பெரிய பின்புலம் உள்ளது. நான் ஒரு பண்பாட்டின் வாரிசு. நான் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு காட்சிப் பொருள் அல்ல. கடந்த காலத்துடன் நான் இணைக்கப்பட்டுள்ளேன். என் முன்னோருடைய இலட்சியங்கள், நோக்கங்கள், மனோநிலைகள், எது சரி, எது தவறு என்பதைப் பற்றிய அவர்களுடைய கொள்கைகள் ஆகியவற்றின் ஒட்டுமொத்தத் தொகையிலிருந்து ஏதோ கொஞ்சம் என் உள்ளத்தில் இருக்கின்றன. ஆகவே, இவை எல்லாம் என் உள்ளத்தினுள் செயல்புரிந்து கொண்டிருக்கின்றன.'' எனவே இங்கு வரும் ஒவ்வொருவரும் ஏற்கனவே நிர்ணயித்துக் கொண்ட குறிப்பிட்ட விழிப்புணர்வுடன் வருகின்றனர். லட்சணம் எது, அவலட்சணம் எது; உயர்ந்தது எது, இழிவானது எது; தகுந்தது எது, தகாதது எது; சரியானது எது, தவறானது எது; செய்யப்பட வேண்டியது எது; தவிர்க்கப்பட வேண்டியது எது; என்பவற்றைப் பற்றியது அந்த விழிப்புணர்வு. இலட்சியம் புற்றியும், பொருத்தமானதும் சரியானதும் பற்றியும் உள்ள இந்த உணர்வு, அற உணர்வு அல்லது ஒழுக்க உணர்வு என்று அழைக்கப்படுகிறது. நம் உயிர் வாழ்க்கையின் அறிவு நிலையைக் காட்டிலும் கூட, இது உயர்ந்த செயலாகும். இவன் அற உணர்வு உள்ள மனிதன்; நல்லொழுக்கமுள்ள மனிதன்

உங்கள் உணர்வில் குறிப்பிட்ட ஒரு பண்பாடு இடம் பெற்றால், அந்தப் பண்பாடு உங்களின் இயல்பான

உணர்வில் ஒரு நிலையை உருவாக்கினால், அந்த நிலை, உங்களின் அறத்தன்மையுடன், நல்லொழுக்கப் பண்புடன் முழுவதும் ஒத்திருந்தால், அப்போது உங்களின் முழு வாழ்க்கையும் வேறுபட்ட பரப்பில் செல்லத் தொடங்கியுள்ளது. அப்படியிருக்க, உள்ளுணர்வில் அடிப்படையான ஒழுங்கீனம் இருந்தால் அது இயல்பாகவும் பழக்கமாகவும் உங்கள் மனிதப் பண்பின் மிகவும் வெட்கங்கெட்ட நிலையுடன் தன்னை இணைத்துக் கொள்ள முன்னேறிச் சென்றால், உடலுடன், உடல் உறுப்புக்களுடன், உடல் நிலையுடன் இப்படி நிகழ்ந்தால், அப்போது மனித எதிர்விளைவு முழுவதும் உடல் அளவில் மட்டும், உடல் உறுப்புகளின் அளவில் மட்டும் நிகழ்கிறது. தன்னிச்சையாக, முதன்முதலாகவும் முக்கியமாகவும், அது உடலுறுப்புகளின் அளவில் நிகழ்ந்து தானாக உணரச் செய்கிறது; தானாகக் காணச் செய்கிறது; தானாகத் தெரிவிக்கின்றது; இவ்வாறு அது மற்றவரைப் பார்க்கும் விதம், தகுதி வாய்ந்த குறிப்பிட்ட பெண் இனம் என்றும் உடல் உள்ளவர் என்றும் மட்டுமே ஆகும்.

நீங்கள், ''நான் இந்த உடல், பௌதிக உடல், பௌதிக இயந்திர அமைப்பு'' என்று நினைத்தால், ஆகவே, இந்த உணர்வில் வேர் கொண்டால், முக்கியமாக உங்களைப் பற்றி இந்த உணர்வில் நிலைபெற்றுவிட்டால், இயற்கையாக, நீங்கள் மற்ற எல்லாரைப் பற்றியும் இதே நிலையில், இதே கருத்துடன் நினைக்கிறீர்கள். யாரேனும் உங்கள் முன்னால் தோன்றினால், உங்கள் முன்னால் தோன்றுவது ஒரு பௌதிக உடல்; அதன்பால் நீங்கள் நிகழ்த்தும் எதிர்ச்செயல் கூட உடலுறுப்புகளின், மிருக இச்சையுள்ள எதிர்ச்செயலாக இருக்கின்றது. அப்போது

அது இயற்கையாக, உடல் அளவிலேயே நேரடியாக ஒரு சிக்கலை உண்டாக்குகிறது.

ஆதலால், ஒரு பண்பட்ட உணர்வு தேவைப்படுகிறது. காலுக்குப் பிடிப்பு இல்லாமல் தளர்ந்து போன செருப்பை உதறித் தள்ளிவிட்டுப் புதிய செருப்பை அணிந்து கொள்வதைப் போல, மீந்து போன பழையவற்றைக் களைந்தெறிவதற்கு நீங்கள் படிப் படியாகக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, குறிப்பிட்ட ஒரு மனித இனம் இருந்தது; அப்போது அறிவு வளர்ச்சி எதுவும் இருக்கவில்லை; மனோபாவ முன்னேற்றம் எதுவும் இருக்கவில்லை; படிப்படியான வளர்ச்சி இல்லை; இனி ஆன்மீக முன்னேற்றம் எங்கே இருக்கப் போகிறது! ஆகவே இவர்கள், விலங்குகள் வாழ்வதைப் போல, நூற்றுக்கு நூறு சதவிகிதம் உடல் உணர்வு நிலையிலேயே வாழ்ந்தார்கள். விலங்கு உணர்வு நிலை முழுக்க முழுக்க உடலுடன் ஒன்றாக இணைந்ததாகும். விலங்கு உணர்வு நிலையில் மனித உணர்வு மிகுந்த ஆதிக்கம் செலுத்தினால், அவன் ஆன்மீக வளர்ச்சி நிலையிலிருந்து வெகு தூரம் அப்பால் இருக்கின்றான்; அப்போது யோகம், சாதனை, சமாதி என்பவற்றைப் பற்றிய பேச்செல்லாம் வீண் பேச்சு ஆகிவிடுகின்றது. உணர்வு கடந்த மேல் நிலை அல்லது பேரின்பம் என்பது வெறும் பேச்சும் மட்டும்தான். அவை புரிந்துகொள்ள முடியாத கருத்துக்கள்; புரிந்துகொள்ள முடியாத பேச்சுக்கள். வளம் வாய்ந்த பேச்சாற்றல் உங்களுக்கு இருந்தால் நீங்கள் இந்தக் கருத்துக்களைப் பற்றிப் பேசலாம்; இவற்றை நன்றாக விளக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் எப்போதும், வெட்கங்கெட்ட உடலுணர்வு என்னும் கம்பிச்சுருள்களின் வலையில் அகப்பட்டு அதிலேயே நிலை கொண்டிருந்தால், உடல்கள் இயங்கும்

வெளி உலகுடன் நீங்கள் கொள்ளும் தொடர்பின் முழுமையான எதிர்ச்செயல், இயங்கும் உடலுறுப்புக்களின் நிலை மீதாகவும் இருந்தால், அப்போது பண்படுத்துவதற்கான ஆரம்ப வேலையே மிகுதியாக இருக்கும்.

உடம்பின் கீழ்க்கோடியில் உள்ள வெளியேற்றும் கருவிகளின் முக்கியமான பணி, வடிகட்டுதல், சுத்தப்படுத்தல், கழிவுகளை வெளியேற்றல் ஆகும். அதுவே அவற்றின் பணி. ஆனால் இதை ஒருபுறம் ஒதுக்கி வைத்து விட்டு, அதற்குரிய சரியான இடத்தைத் தராமல், வேறு தனியான வேலையை மட்டும் அளவு கடந்து தரப்பட்டு, மிதமிஞ்சி ஊதாரித்தனமாகச் செலவழித்தால், மனம், வெளியேற்றும் கருவியின் இந்த தவறான அளவு கடந்த வேலை என்னும் தூண்டிலில் மாட்டிக் கொள்கிறது; இது பல சங்கடங்களுக்குக் காரணமாகிறது.

பிரபஞ்சப் பேரறிவுச் சக்தியும், தோற்றத்துக்கு வந்துள்ள அதன் ஒத்த பகுதியாகிய பிரகிருதி (இயற்கை) யும், வாழும் உயிரினங்கள் எல்லாவற்றினுள்ளும் ஓர் இயந்திர அமைப்பை நிறுவியுள்ளன; தகுந்த வயதை அடையும் வரை, தனக்குச் சொந்தமாக்கிக் கொள்ளும் இத்தத்துவம் சிறிதும் புலனாவதில்லை; சிறிதும் செயல்படுவதில்லை. பிறந்த சிசுவினிடத்திலும், குழந்தையினிடத்திலும் இது சிறிதும் காணப் படுவதில்லை. வாழும் மகிழ்ச்சியில் அது முற்றிலும் புறவுலக நோக்குள்ளதாக இருக்கிறது. வயது வந்தவர்களைக் காட்டிலும் குழந்தைகளுக்கு உடலுணர்வு குறைவாக உள்ளது; எனவே ஒரு வகையில் நாம் அவர்களைக் காட்டிலும் முரட்டுத்தனம் கொண்டுள் ளோம். எனவே இந்த உள்முக மூலப்பொருள், பாலுணர்வின் இந்த உள்முகத் தத்துவம் சிறிதும்

உணரப்படாத தெளிவான ஒரு காலவரையறை உள்ளது; அதுவரை அது காணப்படுவதில்லை. ஆனால், பிறகு தகுந்த வயதில் அது மெதுவாகப் பல்வேறு வழிகளில் தன்னைப் புலப்படுத்தத் தொடங்குகிறது. முதன் முதலில் உடலின் தோற்றத்தில் புலனாகத் தொடங்குகிறது. பல்வேறு அடையாளங்கள் காணப்படுகின்றன - சின்ன மீசை அரும்புகிறது; குரல் உடைந்து சிறிது கம்முகிறது; உடம்புக்குள் குறிப்பிட்ட விசித்திரமான உணர்வுகள் தெளிவில்லாத விழிப்பை அடைகின்றன. இவை வாலிபப் பருவத்திற்கு முக்கிய மாறுபாடுகள். மெதுவாக வயது முதிர்ச்சியை அடைவதற்கு முந்திய காளைப் பருவ வடிவத்தை அடைகின்ற காலம் இது. மனித உயிர்களின் வாழ்வில், உணர்ச்சிகள் மிகுதியாகச் சுரக்கும் காலப் பகுதி இது; இந்தக் காலகட்டத்தில்தான் ஒருவருக்கு விவேகம் மிகுந்த வழி காட்டுதல் தேவைப்படுகின்றது; நல்ல சுற்றுப்புறம், நல்லொழுக்கமுள்ள நண்பர்களின் இணக்கம், உயர்ந்த கருத்துக்கள், புனிதமான சூழ்நிலை ஆகியனவும் தேவைப்படுகின்றன. துரதிர்ஷ்டவசமாக இந்த நவீன உலகத்தில், இன்றைய சமுதாயத்தின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள சுற்றுப்புறத்திலும் சூழ்நிலையிலும் பகைமையும், கேடு விளைப்பனவும், விரும்பத்தகாதனவும் மட்டுமே காணப்படுகின்றன.

நம் முன்னோர்கள் இதற்கு மாறுபட்ட நிலையைக் காண்பதற்காக. நம் வழக்கத்திற்கு வேறுபட்ட வழியில் சென்றார்கள். அவர்கள், வளரும் இளைஞன் உறுதுணையான, உள்ளத்தை உயர்த்துகின்ற, இலட்சியச் சூழ்நிலைகளால் சூழப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினார்கள். இதற்காக அவர்கள், இந்தப் பருவத்தில் குறிப்பிட்ட வாழ்க்கை முறையை வகுத்து அதற்குப் "பிரம்மச்சரிய ஆசிரமம்" என்ற மிகுந்த அர்த்த புஷ்டியுள்ள பெயரை வழங்கினார்கள். வாழ்க்கையின்

முதல் கால் பங்கு காலம் வரையில் ஒருவன் தன் குடும்பத்தை விட்டும், தன் ஊரை விட்டும், எல்லா வகையான மயக்கங்கள், கவர்ச்சிகளை விட்டும் அப்பால் அனுப்பப்படுகின்றான். அவன் தன்னை மிகவும் புனிதப்படுத்துகின்ற, தன் உள்ளத்தை உயர்த்துகின்ற, இயற்கைச் சூழ்நிலைக்குச் செல்லுகின்றான்; உதயசூரியனின் அழகோடு காலையில் அவன் விழித்தெழுகின்றான்; குளிர்ந்த தென்றல் அவன் மீது படுகின்றது; பறவைகளின் பாடல்களைக் கேட்கின்றான்; சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்கின்றான்; தூய தெளிந்த தண்ணீரைப் பருகுகின்றான்; இயற்கைத் தாவரங்கள் அவனைச் சூழ்ந்துள்ளன. அவன் ஒரு குருகுலத்திற்கு அனுப்பப்பட்டிருக்கின்றான்; அங்கு ஒரு ஞானியும் அவருடைய மனைவியும் உள்ளனர்; அவர்கள் வேதங்களை நன்கு பயின்றவர்கள்; நிதானமுள்ள, தன்னடக்கம் மிகுந்த, நன்னடத்தை வாய்ந்த, புனித நல்லொழுக்கமும் தூய்மையும் கூடிய, இலட்சிய வாழ்க்கையை அவர்கள் நடத்துகின்றனர்; குருகுலத்திற்கு வரும் மாணவர்களின் பொறுப்பை அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அன்றாட இலட்சியத் திட்டத்துடன் இக்குடும்பத்தில் அவர்கள் வாழ்கின்றனர். முழுவாழ்வுக்கும் ஆக இடப்படும் சரியான அடித்தளம் இதுவே. இத்தகைய அற்புதமான சூழ்நிலையில் மாணவர்கள் நல்ல வளர்ச்சியை அடைந்தார்கள். அவர்கள் குறிக்கோள் உள்ளவர்கள் ஆனார்கள். தூய்மைச் சுடர் பெற்று அவர்கள் ஒளிவீசினார்கள். அவர்கள் உறுதியும் வலிவும் பொருந்திய உறுப்புக்களால் சீராக உருவாக்கப்பட்ட உடம்புகள் வாய்த்திருந்தார்கள். அவர்கள் வைகறை நேரத்தில் எழுந்தார்கள்; பயிற்சிகளைச் செய்தார்கள்; காடுகளில் உள்ள நீரோடைகளில் நீராடினார்கள். அவர்கள் எல்லா வகையான சேவைகளையும் செய்தார்கள்; விறகுகளை

வெட்டிக் கட்டுகள் கட்டிக் குருவுக்கும் குரு பத்தினியின் சமையலறைக்கும் கொண்டு போய்ச் சேர்த்தார்கள்; புல்லை அறுத்துக் கட்டுகள் கட்டி இலை, தழைகளுடன் குருவின் கோசாலைக்குக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்தார்கள்; அவர்கள் பசுக்களைப் பேணி வளர்த்தார்கள்;. வயல்களில் வேலை செய்தார்கள். அதே நேரத்தில் அவர்கள் கல்வி கற்றார்கள்; பாட வகுப்புக்கள் காலையில் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரமும், பிற்பகல் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரமும் நடைபெறும். பின்னர், இரவில் சத்சங்கம் நடைபெறும். இவ்வாறு அவர்கள் நிறைவான வளர்ச்சியைப் பெற்றார்கள்; தாழ்த்தி இழிவுபடுத்தும் சக்திகளின் செல்வாக்குகளிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்டார்கள்.

எனவே அது தற்காலச் சூழ்நிலைக்கு நூற்றுக்கு நூறு சதவிகிதம் நேர் எதிரான துருவத்தில் இருப்பதாகும். இன்றுள்ள பாதகமான சூழ்நிலைகளினால், ஒரு மாணவன் ஆரம்ப வகுப்பில்கூடச் சிரமத்துடன் போராட வேண்டியுள்ளது. அவர்களைச் சுற்றிலும் உள்ள மக்கள், காட்சிகள், ஓசைகள், சூழ்நிலை, மாசுபடிந்த சுற்றுப்புறம், தீயவர் நட்பு, இப்படி ஒவ்வொன்றும் பாதகமாக உள்ளது. ஆக்வே, அது மலை ஏறும் ஒரு வேலைதான்! ஆதலால் மிகவும் அத்தியாவசியமான பணி எல்லாம், உரத்தகுரலில், வீட்டு உச்சிகளின் மீதிருந்து பிரம்மச்சரியத்தின் மகத்தான செய்தியையும், தன்னடக்கத்தையும், நிதானத்தையும், தூய எண்ணங்களையும், தூய பேச்சுக்களையும், தூய நட்பையும், மனமொழி மெய்களில் தூய்மையையும், படிக்க நல்லொழுக்க இலக்கியத்தையும், ஒலிபரப்ப வேண்டும்; மேலும், பண்பைத் தாழ்த்தும் எதையும் தொடக் கூடாது என்றும், ஆபாசக் கதைப் புத்தகங்களையும், ஆபாசத் திரைப்படங்களையும், அரை

மைல் தூரத்திலிருந்து பார்த்தாலும் கண்ணுக்குத் தெரிகின்ற விளம்பரப் பலகைகளையும் - அவைகளில் ஒன்று, சச்சரவிடும் இரு கூட்டங்களைக் கெஞ்சி மன்றாடிச் சமாதானப்படுத்தும் காட்சி அல்லது ஒருவன் மற்றவர்களைத் துப்பாக்கியால் சுடும் காட்சியாக இருக்கும் - இவற்றை எல்லாம் சிறிதும் பார்க்கக் கூடாது என்றும் முழக்கமிட வேண்டும்! ஏனெனில், இவற்றால் தீயவகையான மன வளர்ச்சியே விளையக் கூடும்.

எல்லாவிதத்திலும், மனித மனம் ஓர் அற்புதமான புகைப்படக் கருவியாக உள்ளது; எதைப் பார்த்தாலும் அதைப் படம் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளுகிறது. அது மிகவும் மேம்பட்ட ஒரு கணிப்பொறியைப் போன்றது. நீங்கள் தகவல்களை அதற்கு ஊட்ட வேண்டியதில்லை; அது தானே ஊட்டிக் கொள்கிறது. உலகம் முழுவதும் அதற்கு மூலமாக உள்ளது; இந்த மனிதக் கணிப்பொறி குப்பைகளால் நிரப்பப்பட்டுவிடுகிறது; அம்மனிதன் வைக்கப்பட்டுள்ள சுற்றுப்புறச் சூழல் காரணமாகவே அது குப்பைத் தொட்டி ஆகிவிடுகிறது. ஆகவே பொருத்தமான தகுந்த போதனைகளைப் போதிப்பது எவ்வளவு அவசியமாக உள்ளது; எவ்வளவு பெரிய தேவையாக உள்ளது? அவர்கள் கண்களைத் திறந்து கொள்ள வேண்டும்; எவற்றைப் பார்க்காமல் கண்களை மூடிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வு அவர்களுக்கு உண்டாக வேண்டும்; காதுகள் உள்ளன, அவை எவற்றைக் கேட்கக் கூடாது; கண்கள் உள்ளன, அவை எவற்றைப் பார்க்கக் கூடாது என்ற உணர்வுகளும் உண்டாக வேண்டும். இந்தச் சூழ்நிலையின் நடுவே எப்படித் தீண்டப்படாமல் செல்வது என்ற பெரிய பாடத்தைக் கற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

ஆதலால், உங்கள் உணர்வுக்கு ஒரு மறுபயிற்சி தேவைப்படுகிறது; ஏனெனில், உங்களின் உணர்வு

நிலையின் நிபந்தனைகளுக்குத் தக்கவாறு நீங்கள் வெளியுலகுடன் உங்களைத் தொடர்புப்படுத்திக் கொண்டு பார்க்க வேண்டும்; உலகில் உங்களைச் சுற்றிலும் உள்ள மனிதர்கள், பொருள்கள், உயிரினங்கள் பற்றிய உங்கள் மனோபாவத்தைப் பலப்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் இவ்வுலகில் வாழும் ஒரு மனிதர். நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யக் கூடாது. நீங்களாக உங்களைத் தனியே பிரித்துக்கொள்ள முயற்சி செய்ய முடியாது. மற்றவர்களுடன் பரிவர்த்தனைகள் செய்து கொள்ளப்பட வேண்டும்; இல்லையெனில், நீங்கள் மனநோயை வளர்த்துக் கொள்வீர்கள். உங்களின் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படும்; நீங்கள் தன்னலமுள்ளவர் ஆகிவிடுவீர்கள். அதுகூட ஆரோக்கியமானதன்று. அது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இயல்பான மனிதத் தொடர்பு இருக்க வேண்டும்; அதே நேரத்தில் உறுதியான ஆரோக்கியமான அடிப்படையின் மீது நிகழ வேண்டும். அத்தகைய உறுதியான அடிப்படை, உங்கள் உணர்வு நிலையின் அடிப்படை மீதுதான் ஏற்பட முடியும்.

உங்களின் உணர்வு நிலை முற்றிலும் பண்படாததாகவும், அறிவற்றதாகவும், உடலின் அடிப்படையில் தோன்றுவதாகவும், உடலுணர்வாகவும் இருந்தால், இயற்கையாக நீங்கள் துன்பத்தை நோக்கிச் செல்கிறீர்கள்; மற்றவர்களிடமிருந்து இதே அதிர்வை நீங்கள் வரவழைத்துக் கொள்வதாக மட்டுமே இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் மற்றவர்களைப் பார்க்கிறீர்கள்; அவர்களைப் புரிந்துகொள்கிறீர்கள்; அவர்களோடு தொடர்புப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்; ஆனால், இவை யாவும் உங்களின் உடல்பற்றிய கருத்துடன், பண்படாத, தன்னலநோக்குடன் மட்டுமேயாகும். இதில் மாற்றம் ஏற்படுத்த வேண்டுமானால் உங்களின் உணர்வு

நிலையை, உயர்ந்த உணர்வு நிலைக்கு உயர்த்த வேண்டும். "நான் ஆன்மீக உணர்வுள்ளவன் என்றோ அல்லது நான் குறைந்தபட்சம் மனம் உள்ள, அறிவுள்ள இயந்திர அமைப்பு; இவற்றிற்குப் பூத உடல் உண்டு" என்றோ உணர வேண்டும். ஆனால், "நான் பூத உடல், அதற்கு மனமும் அறிவும் உண்டு" என்று உடலுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கக் கூடாது.

உங்களைப் பற்றிய உங்களின் கருத்து, உங்களைப் பற்றிய உங்களின் விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றில் முழு மாறுதலை உருவாக்கி அதை நிலைபெறச் செய்ய வேண்டும். குறிக்கோள் அனைத்துக்கும் ஆதார அடிப்படையான பிரம்மச்சரியத்தில் வெற்றி பெற இதுவே வழி. நீங்கள் உங்களைப் பற்றிப் பண்படாத உடலுறுப்புக்கள் உள்ள பூத உடலாக உணர்ந்தால், வெளியே உள்ள பௌதிக உலகுடன் நீங்கள் கொள்ளும் முழு நெருக்கமும், முழு உறவும் இதே மட்டத்தில் இருக்கும். இதனால் உங்களுக்கு விளையும் பலன் எதுவாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நன்கு கற்பனை செய்து கொள்ளலாம். மனிதர் ஒவ்வொருவரும் உங்களுக்குப் பண்படாத உடலுறுப்புக்களைக் கொண்ட உடலாக மட்டும் இருப்பார். இரவும் பகலும் இந்த உறவு உங்களைத் தொற்றித் தொந்தரவு செய்து கொண்டிருக்கும். இந்த உடலுணர்வு மாத்திரமே உங்களை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருக்கும். இந்த மட்டத்திலிருந்து, பல்வேறு உபாயங்களால் உங்களை நீங்கள் எதிர்த்து நிற்கத் துணியும் வரையில், நீங்கள் எவ்வளவு படித்தாலும், எவ்வளவு சத்சங்கம் செய்தாலும், நீங்கள் தனிச்சிறப்புள்ளவர் என்று எவ்வளவு கற்பனை செய்து கொண்டாலும், அவையெல்லாம் எந்த வழியிலும் உங்களுக்கு உதவி செய்யப் போவதில்லை. சாவியை மேலே நோக்கித் திருப்புவது போல் உங்கள் மனத்தை

மேல்நோக்கித் திருப்பினால் போதும், உடனே உங்களின் நிலை உயரும். ஒரு முறை இந்த நிலையைக் கடந்து விட்டால், பிரம்மச்சரியத்தின் முழு நோக்கமும் ஒரு புதிய திருப்பத்தை மேற்கொள்கிறது. பின்னர், வேறொரு நிலையிலிருந்து, நிகழ்ச்சிகளை எதிர்த்துப் போராட வேண்டியிருக்கிறது.

பாவங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் மூல காரணம் உடலுணர்வே. ஆதலால், நீங்கள் உடலுணர்விலிருந்து உங்களை விடுவித்துக் கொள்ள விரும்பினால், உங்களின் உடல் நிலையிலிருந்து தொடங்குங்கள். பிரம்மச்சரியத்தில் உறுதியாக நிலை பெற்றிருங்கள். பிரம்மச்சரியம் என்பது உங்களின் தன்னடக்கத்திலும், உங்களின் உணர்வுகள் எல்லாவற்றிலும் நீங்கள் கொண்டுள்ள மொத்த ஆளும் திறமையாகும்; தன்னை ஆளும் திறமையைப் பெறுவதற்குத் தேவையாக, அவசியமாக இருப்பதெல்லாம், உணவின் தூய்மை, நட்பின் தூய்மை, படிப்பின் தூய்மை, எண்ணங்களின் மேன்மை, உங்கள் மனத்தில் தானாக அமைந்த கட்டுப்பாடு ஆகியவையே. கீழ்த்தரமான எதிர்மறை எண்ணம் தோன்றினால் உடனே அதை வெளியே தூக்கி எறிந்துவிட வேண்டும். அது ஒரே ஒரு கணம் கூட, அரைவினாடி நேரம்கூடத் தங்குவதற்கு அதை அனுமதிக்கக் கூடாது. அத்தகைய சுயகட்டுப்பாட்டை, எண்ணத்தின் பதிவை உங்கள் அந்தக்கரணத்தினுள் உருவாக்கி வளமுற வளர்க்க வேண்டும்.

தனியாருடைய சங்கத்திற்குள் அல்லது சிற்றுண்டிச் சாலைக்குள் நுழைவதற்கு, விரும்பத்தகாதவர் யாரேனும் முயன்றால், அங்கு கதவருகே உள்ள பாய்ந்து பிடிக்கும் காவலர்கள் அவரைக் கைப்பிடியாகப் பிடித்து உடலைக் குண்டுக்கட்டாகத் தூக்கி வெளியே எறிந்துவிடுவார்கள். அவர் வாசற்கதவை மோதி உடைத்துவிட்டு உள்ளே

நுழைந்துவிட முடியாது. ஆகவே, உங்களின் மனக் கதவை முரட்டுத்தனமாக மோதி உடைத்து நுழைய முயலும் தீய எண்ணங்களாகிய கொடியவர்களைத் தடுத்து துரத்திவிடுவதற்காக உங்கள் உள்ளத்தினுள், பாய்ந்து பிடிக்கும் நல்ல மனோபாவம், நல்லொழுக்கம் என்ற காவலர்களை நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதே வழியில், நாணயங்களை அச்சிடும் சாலையிலும், வெளிநாட்டுச் சந்தைக்கு ஏற்றுமதி செய்வதற்காகப் பழங்களையும் கொட்டைகளையும் வேறு பிரிக்கும் செயற்கையான தொழிற்சாலைகளிலும் இயந்திரங்கள் உள்ளன; பழங்களும் கொட்டைகளும் தம்மைத் தாங்கிச் செல்லும் பட்டையின் மீது செல்லுகின்றன; அவைகள் பல்வேறு அளவுகளில் பிரிக்கப்படுகின்றன. தரங்குறைந்தது ஏதேனும் இருப்பின் அது நீக்கப்படுகிறது. தரத்தில் சிறந்ததாக இருப்பது மட்டும் நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

இதே வழியில், உங்கள் உள்ளத்தினுள் ஓர் உபாயம் உருவாக்கப்பட வேண்டும். தரங்கெட்ட, உங்களின் ஆன்மீகத்துக்கு அல்லது அற ஒழுக்க இலட்சியத்துக்கு எதிரான எண்ணம் தானாகவே நீக்கப்பட்டு வெளியே தூக்கி எறியப்பட வேண்டும். இவை யாவும் உங்களின் உணர்வை உயர்த்தும் வழிகள்.

பிரம்மச்சரியம் என்பது ஒட்டுமொத்தமான தூய்மை; முழுமையான கண்ணோட்டம்; அனுபவங்கள், மக்கட்கூட்டம், நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய வேறுபட்ட கண்ணோட்டம், எதற்கும் மேலாக, உங்களைப் பற்றிய முழுமையான வேறுபட்ட கண்ணோட்டம். முடிவில், உங்களுக்கு நீங்கள் எப்படியோ அப்படி மற்றவர்கள் இருக்கிறார்கள். முதல் மாற்றம் உங்கள் உள்ளத்திலிருந்து வர வேண்டும்; பிறகு, அந்த மாற்றம் மற்றவர்களின் உள்ளத்திலும் ஏற்படத் தொடங்கும்.

குருதேவரின் உபதேசங்களில் மிகவும் அறியக் கூடிய பகுதி பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றிய பகுதி. அவர், "கண்ணோட்டத்தின் கோணத்தை மாற்றுங்கள்" என்று கூறினார். கண்ணோட்டத்தின் கோணத்தை மாற்றுவது மனோபாவத்துக்கு உரியது. அவர் அழகான பல உதாரணங்களை வழங்கியுள்ளார்; கண்ணோட்டத்தின் கோணத்தை மாற்றுவதனால் உங்களின் பார்வையிலும், இயற்கையாகவே உங்களின் எதிர்ச் செயல்களிலும் எவ்வாறு முழுமையான புரட்சி ஏற்படும் என்பதை அவர் அவ்வுதாரணங்களினால் விளக்கியுள்ளார். பார்வையே மாற்றம் பெறும் போது, பார்வைக்குரிய உங்களின் எதிர்ச்செயலும் முன்பிருந்தவாறு போல் அல்லாமல், வேறுபட்டதாகிறது.

நாம் ஆண்டவனுக்கு ஒரு வாக்குறுதியைத் தரவேண்டும்; நமக்கும் ஒரு வாக்குறுதியைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்; நம்மைப் பற்றிய முழுமையாக மாறிய விழிப்புணர்வோடும் முற்றிலும் மாறிய கண்ணோட்டத்தோடும் பெருமை மிகுந்த ஒரு புதிய வாழ்வைத் தொடங்குவோம். பருஉடலோடும் அதன் உறுப்புக்களோடும் உள்ள உணர்வு நிலையின் ஆதிக்கத்திலிருந்து நம் உணர்வை மேலே உயர்த்துவோம்; அங்கே உள்முக விழிப்பு இருக்கும்; பெருகிய உள்ஒளி இருக்கும்; நம் உண்மையான ஆன்மீக அடையாளத்தின் மறுமலர்ச்சி பெற்ற விழிப்பு உணர்வுடன் நாம் ஒளி வீசுவோம்; நான் ஓர் இந்து; நான் ஓர் இந்தியன், நான் பெருமை மிகுந்த நல்லொழுக்க மரபின் ஒரு வாரிசு; நீதி நெறி என் பரம்பரைச் சொத்து, இந்தப் பரம்பரைச் சொத்துக்கு நான் உயிர் வாழும் உருவமாக இருக்க வேண்டும். தர்மத்தின் உருவகமாக என்னை நான் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சிறந்த அறநெறி வாழ்க்கைக் கண்ணோட்டத்தின்,

வாழ்க்கை நெறியின் ஒரு கால்வாயாக நான் ஆக வேண்டும்.

உங்கள் கடந்த காலத்தின் பெருமைமிகு பரம்பரைச் சொத்தாக நீங்கள் பெற்றுள்ள ஞானத்தை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ள, ஆண்டவன் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக! நிறை நிலையைப் பெறுவதற்குரிய ஆத்மஞானப் பண்பாடாகிய இந்த உயர்ந்த, புனிதமான பணியில் உங்கள் ஒவ்வொருவருடைய பிரார்த்தனை களுடன் என் பிரார்த்தனைகளை இணைத்துக் கொள்ளுகிறேன்.

பிரம்மச்சரியத்தின் மேன்மைகள்

பிரம்மச்சரியம் என்பது ஒரு மந்திரச் சொல்; வாழ்வின் எல்லாத் துறைகளிலும் வெற்றிக்கு ஒரு திறவு கோல். ஒருவரின் எண்ணங்கள், பேச்சு, செயல்கள் வாயிலாகச் சுடர்விடும், ஒளியாக அது உள்ளது. அது தேஜஸ்; ஓஜஸ். நிச்சயமாக அது பராசக்தி, பகவதி, தெய்வீக அன்னையின் காட்சி தரும் உருவமே. அது சக்தி மிகுந்த தெய்வீகம்; இயங்கும், நடமாடும் தெய்வம். அது தெய்வத்தின் ஒரு மகிமை. இறைவன் இந்தப் பிரபஞ்சத்தில், இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் தோற்றத்தின் செயல்முறையில், பிரம்மாவாகவும், விஷ்ணுவாகவும், மகேஸ்வரனாகவும் காட்சி தருகின்றான். இறைவன் மனித சமுதாயத்தில் முப்பெருந்தேவர்களின் சக்திகளாக, முறையே சரஸ்வதி, இலட்சுமி, பார்வதி ஆகியோரின் வடிவங்களில் காணப்படுகின்றார்; நாம் இந்த முப்பெருந்தேவியரையும் ஆண்டுதோறும் நவராத்திரி விழாவின் ஒன்பது இரவுகளிலும் வழிபாடு செய்து கொண்டாடுகிறோம். பிரம்மா, விஷ்ணு, மகேசுவரர் ஆகத் தோற்றந் தரும் அதே பிரபஞ்சப் பரம்பொருள், நாம் காணும் இந்த மனித உலகில் சரஸ்வதி, இலட்சுமி,

பார்வதியாகச் சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுகின்றது; அதே பிரபஞ்சப் பரம்பொருள் நம்முள் மூலாதாரச் சக்கரத்தில் குண்டலினி சக்தியாகக் குடிகொண்டுள்ளது; முதுகுத் தண்டு நெடுக அமைந்துள்ள ஆறு சக்கரங்களில் இது ஆதார மையமாகும்; இதன் ஏழாவது மையம், உச்சந்தலையில் ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையாக (சஹஸ்ரா ரம்) முடிநிலை பெறுகிறது. (இது மனம் என்னும் சூக்கும உடலுக்குள் தூல உடலின் உச்சந்தலையுடன் ஒத்திருக்கும் பகுதியாகும்). குண்டலினி சக்தியின் செயற்பாட்டுக் குணப் பகுதிகள் எல்லாவற்றுள்ளும் மிகவும் முக்கியமானது சக்தி, படைக்கும் வேகம், படைக்கும் சக்தி. ஆதலால், படைக்கும், சக்தி, இயங்கும் தெய்வம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அது தெய்வீக மகிமை. அது பராசக்தியின் ஓர் தோற்றம். உணர்வுகளின் கட்டுப்பாடு, காப்பாற்றி வைக்கும் தீர்மானம், சேமிப்பு, உருமாற்றம். இந்த தூய உடற்சக்தியை நுண்ணிய மனோபாவ, அறிவாற்றலாக மாற்றி உயர்த்துதல், முடிவில் தூய ஆன்மீகச் சக்தியாக மேன்மை பெறச் செய்தல்; இது தீவிர ஆர்வமாகவும், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தியாகவும், நல்ல எண்ணங்களாகவும், தியானமாகவும் ஒளிவீசி மெய்ஞ்ஞான உணர்வுக்கு அழைத்துச் செல்லும். இச்சையை அடக்கும் சக்தி மனிதனுக்கு இவை எல்லாவற்றையும் தரவல்லது; இவற்றுக்கு மேலும் தரவல்லது. விவேகானந்தர், தயானந்த சரஸ்வதி, மகாத்மா காந்தி போன்ற பெரும் ஞானிகள், மேதைகள் பலரும் போற்றத்தக்க நன்னடத்தையும், தன்னடக்கமும், மன ஒருமைப்பாடும் உள்ளவர்களாக விளங்கினார்கள்.

''*சம்யம்*'' - அடக்கு, என்று உபநிஷதங்கள் கூறுகின்றன அடக்கப் பயிலாதவன் நுட்பமானவற்றைக் காட்டிலும் நுட்பமானதை அறிந்து கொள்ளவோ, ஞானத்தை அடையவோ முடியாது. அலைபாயும் மனம்

உள்ளவனுக்கோ அல்லது பலவீனனுக்கோ, அல்ல அது. விவேகானந்தர் ஒருவனுடைய வலிமையைப் பற்றி, உள்முக மனவலிமை, நல்லொழுக்க வலிமை, தன்னடக்க வலிமை, உடல் வலிமை, மனவலிமை ஆகியவற்றைப் பெரும் அளவில் அழுத்தமாக வலியுறுத்தியுள்ளார்.

எண்ணங்கள், கற்பனை, செயல்கள், பிரம்மச்சரியம் என்று இவ்வாறு வாழ்வில் பரவியிருக்கும் தூய்மையின் அடிப்படை ஆதாரம் ஒழுக்கமே. ஒருவனிடம் உயர்ந்த ஒழுக்கம் இருந்தால், அந்த ஒழுக்கத்தின் வலிமை, அவனை உயர்ந்த நிலையில் தரமான வாழ்வை வாழச் செய்கிறது. ஒழுக்கத்தின் அடிப்படை, தன்னடக்கம். தன்னடக்கத்தின் அடிப்படை அறிவுள்ள வாழ்க்கை; தன்னடக்கத்திற்கு எதிரானவற்றையெல்லாம் சாதுர்யத்துடன் தவிர்க்க வேண்டும்; விவேகத்தோடும் விசாரத்தோடும் வாழ்க்கையை ஒழுங்குற அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; இதனால் எப்போதும் அனுகூலமான சூழ்நிலைகளின் நடுவே இருக்கலாம்; மயக்கங்களைச் சாதுர்யமாகத் தவிர்க்கலாம். ‘‘வீரத்தின் சிறப்பு, விவேகம்’’ என்று கூறுகின்றனர். ஆதலால், எப்போது, எப்படி வீரத்தோடும் வலிமையோடும் இருக்க வேண்டும் என்பதையும், எப்போது அசட்டுத் துணிச்சலைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதையும், எப்போதும் விவேகத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்பதையும் ஒருவன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ‘‘தேவதைகள் காலடி எடுத்து வைக்க அஞ்சும் இடத்திற்கு முட்டாள்கள் வேகமாகத் தள்ளிக் கொண்டு போகிறார்கள்’’ ‘என்று ஒரு பழமொழி இருக்கிறது. ஆகவே, விவேகம், வீரத்தின் சிறப்பு ஆகும். இத்தகைய விவேகம், இத்தகைய தன்னடக்கம், இத்தகைய அறிவுள்ள வாழ்க்கை எச்சரிக்கை உணர்விலிருந்து, விழிப்புணர்வுள்ள எச்சரிக்கை . உணர்விலிருந்து,

உள்முக எச்சரிக்கை உணர்விலிருந்து மட்டுமே தோன்ற முடியும்; எங்கு செல்கிறோம் என்று பார்க்க வேண்டும். அத்திசையில் சென்றால் என்ன நிகழும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தவறான திசையாக இருந்தால் நம்மைப் பின்னுக்கு இழுத்துச் சரியான திசையில் செலுத்தவல்லதாக இருக்க வேண்டும்; இவை அந்த எச்சரிக்கை உணர்வினால் நடைபெறுவனவாகும்.

இத்தகைய அறிவுள்ள தன்னடக்கத்தின் அடிப்படை, நீண்ட சிந்தனைக்கு பிறகு ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் உயர்ந்த வாழ்க்கைக்குரிய கொள்கைகள். இத்தகைய கொள்கைகளின் அடிப்படையாக அமைவது, உயர்ந்த குறிக்கோளைக் கொள்ளுவது. "நான் இதைப் போல ஆக வேண்டும்; இன்னாரைப் போல் நான் ஆக வேண்டும்" என்பவை. உயர்ந்த குறிக்கோளின் அடிப்படையினால் ஒருவன் எந்த வெற்றியையும் பெற்று ஒளியுடன் திகழலாம். இத்தகைய குறிக்கோளின் அடிப்படை, தீவிரமான ஆர்வம். எல்லாவற்றுக்கும் முதலில் உங்களுக்கு அதன் மீது ஆசை ஏற்பட வேண்டும்.

பல்கலைக்கழகத்தில் வெற்றிகரமான கல்லூரிக் கல்வியின் அடிப்படை, தேர்வில் மிக உயர்ந்த முதல் இடத்தைப் பெறுவதாகும். மிக உயர்ந்த முதல் இடத்தைப் பெறுவதற்கான அடிப்படை, படிப்பு, படிப்பு, படிப்பே; நள்ளிரவில் விளக்குத் திரி எண்ணெய் எரிதல்; எல்லாவகையான வீண் செயல்களைத் தவிர்த்தல்; உலகியல் இன்பமே பிரதானம் என்ற கொள்கையுள்ள அற்பர்களின் சகவாசத்தைத் தவிர்த்தல், ஆழ்ந்த சிந்தனையுள்ளவர்களின் நட்பைப் பேணி வளர்த்தல், வகுப்பில் பேராசிரியர் சில புதிய கொள்கைகளை அல்லது புதிய பாடத்தை விளக்கிச் சொல்லும் போது கூர்ந்த கவனம், பாட சம்பந்தமான வீட்டு வேலைகளை

நிறையச் செய்தல்; ஆகியனவாகும். இதன் பொருள் மன உறுதி. இத்தகைய படிப்புக்கும், கல்வியில் புலமைத் தேர்ச்சி பெறும் மனோபாவத்திற்கும் உரிய அடிப்படை, ஆழ்ந்த சிந்தனை, வெற்றி பெறும் ஆவல், தீவிரமான குறிக்கோள். "நான் உச்ச மதிப்பெண்களைப் பெற வேண்டும்; நான் முதலிடம் பெற வேண்டும்" என்பதே குறிக்கோள். ஆதலால், இத்தூண்டுதல், தீவிரமான குறிக்கோள் ஆர்வம், ஒருவகை இயல்பான சுபாவம் ஆகிவிடுகிறது. இது சரியானது; ஆரோக்கியமானது. ஊக்கம், ஆர்வம், தீவிரமான குறிக்கோள் ஆகியவை பெரிதும் புகழத் தக்கவை. இது ஓர் இணக்கமான, புதியன படைக்கின்ற, ஆக்கபூர்வமான தூண்டுதல். தீவிரமான குறிக்கோள் இருக்க வேண்டும்.

வேண்டத் தக்கது, பெறத் தக்கது எது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும் அறிவினால் இத்தகைய தீவிரமான குறிக்கோள் தோன்றுகிறது. வெறும் வெளிப்புற வேஷத்தின் பின்னால் சென்றால், நான் என்னையே முட்டாள் ஆக்கிக் கொள்வேன். எல்லாம் மின்னுகின்றன, வெளிப்புறப் பூச்சு, நிலையற்றது, விரைந்து மறைவது, உணர்வுக்குச் சுகமானது, சில நரம்புகள் கிளர்ச்சி பெறுகின்றன, இவற்றால் ஒருவன் அவமானமடைய விடப்படுகிறான். போக நுகர்ச்சி உணர்வு எதுவும், ஒருவனுடைய அறிவு, விவேகம் ஆகியன திவாலாகிவிட்டன என்பதையும், ஆழ்ந்து யோசிப்பதை இழந்துவிட்டான் என்பதையும் நேர்மையாகத் தானே ஒப்புக்கொள்ளுவதாகும்.

நம் எல்லா ஆசைகளினுடைய, இன்பத்தைப் பின்தொடரும் நம் எல்லா ஏக்கங்களினுடைய நிறைவேற்றம் பரம்பொருள்தான் என்ற அறிவு நமக்கு வரும்போது, இந்த தீவிரமான குறிக்கோள் உதிக்கின்றது. அதுவே ஆனந்தம், இனியவற்றுள் எல்லாம் இனியது,

இவ்வுலகில் அமிர்தமாக உள்ள எதையும் விட அமிர்தமயமானது, அழகுகள் எல்லாவற்றினுடைய அழகு, ஒப்பற்றது! பரம்பொருளில்தான் நீங்கள் நிறைவு பெற முடியும், மிக உயர்ந்த பேரின்பத்தை நுகர முடியும், வேறெங்கும் இல்லை என்ற, வாழ்க்கையின் இந்த முக்கியமான உண்மையில், இந்த உண்மையில் தான் நீங்கள் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலின் தொடர்பினால் தோன்றும் உணர்ச்சிகளும் இன்பங்களும் துன்பத்தை வளர்க்கும் கருவறைகளே என்று இவ்வாறு நீங்கள் அறிந்து கொண்டால், நீங்கள் அவற்றுக்கு இணங்கமாட்டீர்கள். இத்தகைய அறிவு, சத்சங்கத்தினாலும், குருவாக்கியங் களினாலும், சுவாத்யாயம் - வேதங்களைப் படிப்பத னாலும் ஏற்படுகின்றது. ஆழ்ந்த சிரத்தையுள்ள இடத்தில் வெற்றிகரமான சுவாத்யாயம் இருக்கின்றது.

உங்களுக்கு உள்ளார்ந்த குருபக்தி இருந்தால், ஆழ்ந்த சிரத்தை இருந்தால், குருவின் உபதேச வார்த்தைகளில் முற்றிலும் நம்பிக்கை இருந்தால், நீங்கள் ஒருபோதும் தவறு செய்யமாட்டீர்கள். வாழ்க்கைக்கு இது சரியான சாதனம். ஆதலால், கீதையில், ஒருவனுடைய சிரத்தை எப்படியோ அப்படி அவன் இருக்கிறான் என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. ‘‘எவனுக்கு எதில் நம்பிக்கை உள்ளது என்று கூறுங்கள், அவன் எதுவாக இருக்கிறான் என்பதை நான் கூறுவேன். அவனுடைய நண்பர்கள் யார் என்று கூறுங்கள், அவன் எப்படி இருக்கிறான் என்பதை நான் கூறுவேன்.’’ இவ்வாறே, உங்களின் சிரத்தையும், உறுதியான நம்பிக்கையும் இருப்பதற்கு ஏற்றவாறு உங்களின் முயற்சியும் இருக்கும் என்பது தெளிவு.

ஆதலால், குருவின் போதனைகளிலும், வேதங் களின் மொழிகளிலும் சத்சங்கத்தில் நீங்கள் கேட்பன

வற்றிலும் உறுதியான நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உண்மையல்லவாயினும் உண்மைபோல் தோன்றி உங்களைக் கவரும் பொருள்களின் நிலையாமையையும், தோன்றி மறையும் பெயர்கள், உருவங்களின் பொய்மையையும், சத்சங்கத்தில் எப்போதும் பெறும் கேள்வி ஞானத்தால், நம்புங்கள். அப்படி நம்பிக்கை ஏற்படுவதனால் நீங்கள் அறிவுள்ளவர் ஆவீர்கள்; எச்சரிக்கை உணர்வைப் பெறுவீர்கள்; இலட்சியம், சிறந்த குறிக்கோள் ஆகியவற்றால் தூண்டப்பட்டவர் ஆவீர்கள். "நான் பரம்பொருளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்; அதுவே என் இலக்கு; அதற்குக் குறைந்தது எதுவும் அன்று. பேரின்ப அனுபவத்தைப் பெறுவதைக் காட்டிலும் குறைந்த எதையும் நான் தேர்ந்தெடுக்கமாட்டேன். நான் பெற விரும்புவது தெய்வ உணர்வு; ஆத்மஞானம்; ஆத்மஉணர்வு." இந்த தீவிரமான குறிக்கோள், இந்த இலட்சியத்துடன் உங்கள் முன்பு தோன்றும்போது, உங்களைத் தான் தோன்றித்தனமான, உயர் நோக்கம் இல்லாத, கொள்கைகள் அற்ற, நல்லொழுக்கத்தை இழந்த வாழ்வை வாழ, அது விட்டுவிடாது. இலட்சியக் கொள்கை உங்களைக் கண்டிப்பாகக், குறிப்பிட்ட புனிதமான, உயர்ந்த கொள்கைகளைப் பின்பற்றச் செய்கிறது. கொள்கைப் பிடிப்புள்ள வாழ்க்கை, தன்னடக்கத்திற்கும், தன் மனத்தை ஆட்சி செய்வதற்கும் அடிப்படை ஆகும். இவ்வாறு மனத்தின் மீது கொள்ளும் தன் ஆதிக்கம் நல்லொழுக்கத்திற்கு அடிப்படை ஆகின்றது. இந்த நல்லொழுக்கம் பிரம்மச்சரியத்திற்கு அடிப்படை. பிரம்மச்சரியம், அமரத்துவத்திற்கும் தெய்வீக நிறைநிலைக்கும் அடிப்படை. பிரம்மச்சரியம் மோட்சத்திற்கு அடிப்படை. பிரம்மச்சரியம், மிகுந்த ஆர்வத்தோடும் பெருத்த உற்சாகத்தோடும் வாழும் ஒளிமிக்க தெய்வீக வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை. இத்தகைய

தெய்வீக வாழ்க்கையே குருதேவரின் நற்செய்தியாகிய அவருடைய உபதேசங்களின், மனித குலத்திற்கு அவர் வழங்கியுள்ள செய்தியின், என்றென்றும், இனி வருங்காலத்திற்கும் அவர் வழங்கியுள்ள ஞான அருளுரைகளின், இதயம்.

உங்களைப் பற்றியும், உங்கள் வாழ்க்கை, நடத்தை, ஒழுக்கம், உங்களின் முன்னோர்களிடமிருந்து பரம்பரைச் சொத்தாக நீங்கள் பெற்றுள்ள இலட்சியங்கள், உங்களுடைய வருங்காலத்தை நீங்கள் மேன்மையடையச் செய்தல் ஆகியவை பற்றியும் உள்ள இந்த அடிப்படை உண்மைகளைச் சிந்திப்பதில் ஆண்டவன் உங்களுக்கு ஆசிகள் வழங்கி வழிகாட்டுவாராக! முன்னோர்களால் ஆதரிக்கப்பட்டனவும், புனிதப்படுத்தப்பட்டனவுமாகிய கொள்கைகளால், அறிவுள்ள செயல்முறை வழியில் உங்களின் நிகழ்கால வாழ்க்கை நடைபெறுவதாக! உங்களின் நிகழ்கால வாழ்க்கையை நீங்கள் அறிவுடன் மனத்தைச் செலுத்தி நடத்தினால், உங்களின் வருங்கால வாழ்வு அழகுள்ள பொருளாக, உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தருவதாக, மற்றவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சி தருவதாக, உங்களின் முயற்சி நிறைவேறும் மனநிறைவாக இருக்க முடியும். ஒவ்வொரு பொருளையும் அதற்குரிய இடத்தில், அதற்குரிய சரி அளவில் வைத்துக் கொள்ளும் ஓர் இலட்சிய மனிதராக நீங்கள் ஒளி வீசுவீராக! நம் முன்னோர்கள் இன்பங்களை அழிப்பவர்களாகவோ சிடுமூஞ்சிகளாகவோ ஒருபோதும் இருக்கவில்லை. அவர்கள் 'இன்புற்று இரு' என்று கூறினார்கள்; சிறிது பொழுதுக்காக அல்ல; பிறகு நரம்புத் தளர்ச்சி பெற்ற நோயாளிகளாகப் பைத்தியக்கார விடுதியில் அல்லது மருத்துவமனையில் நிரந்தரமாகச் சிகிச்சை பெறுவோராக ஆகிவிட வேண்டாம்; ஆனால் அவர்கள் 'இன்புற்றிரு', என்றும் 'நூறாண்டுகள் வாழ்க' என்றும்

கூறினார்கள். வாழ்வில் மிதமிஞ்சியும் அறிவீனமாகவும் இராமல், மிதமாகவும் விவேகத்தோடும் இருந்தால் மட்டுமே ஒருவன் இன்புற்றிருந்து நூறாண்டுகள் வாழ முடியும்.

பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றிய நூல்கள்

குருதேவர் பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றி மாத்திரம் ஒரு முழு நூலையே எழுதியுள்ளார். இதே பெயரில் வாழ்ந்த மற்றொரு புனிதமகான், மராட்டிய மாநிலத்தில் நாகப்பூருக்கு அருகில் அமராவதி நகரைச் சேர்ந்த சுவாமி சிவானந்தர். அவர் ஆன்மீக வாழ்க்கையின் பண்புகளாகிய நன்னடத்தை, நல்லொழுக்கம், நீதிநெறி, அறநெறி, உடலின் கட்டுக்கோப்பு, உடல் நலப் பண்பாடு, உடற்பயிற்சி முறைகள் முதலியவற்றைப் பரப்பினார். "பிரம்மச்சரியம்தான் உண்மையான வாழ்க்கை" என்ற தலைப்பில், மராட்டி மொழியில் பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றிய ஒரு முழு நிறைவான நூலையும் அவர் எழுதியுள்ளார்; கன்னடம், இந்தி, ஆங்கிலம் முதலான பல மொழிகளிலும் அது மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது.

ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண இயக்கத்தைச் சேர்ந்த சுவாமி ஜெகதீசானந்தாவும், "இச்சையடக்கத்தின் படைப்புச் சக்தி" என்ற தலைப்பில், பிரம்மச்சரியத்தைப் பற்றி ஒரு விரிவான நூலை எழுதியுள்ளார். இன்னொரு ஆன்மீக ஆசான் ஸ்ரீ சுவாமி நாராயணானந்த சரஸ்வதி; இவர் பிற்காலத்தில் புகழ்பெற்று விளங்கினார்; ஸ்காண்டிநேவிய நாடுகளுக்கு வழக்கமாக சென்று வந்தார்; ரிஷிகேசத்தில் டேராடூன் சாலையில் இவருடைய ஆசிரமம் இருந்தது; இவரும் இதே பொருளைப் பற்றிய பல தகவல்கள் நிறைந்த ஓரிரு நூல்களை எழுதியுள்ளார்.

ஒன்பதாவது ஆன்மீகப் போதனை

9. வழிபாட்டுப் பாடல்கள்

இறை வழிபாட்டுக்குரிய துதிப்பாடல்கள், சுலோகங்கள் சிலவற்றை மனப்பாடம் செய்துகொள்க. ஜெபம் அல்லது தியானத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு, ஆசனத்தில் அமர்ந்தவுடனே அவற்றைச் சொல்வாயாக. இது மனத்தை விரைவில் உயர்த்தும்.

சென்னையிலிருந்து வந்த ஒரு தமிழ்க் குடும்பம் ஆசிரமத்தில் மூன்று நாட்கள் தங்கியிருந்தார்கள்; நேற்று விடைபெறுவதற்கு முன்பு ஒரே ஒரு வேண்டுகோளை மட்டும் தெரிவித்தார்கள். "சுவாமிஜி! நாங்கள் விடை பெறுகின்றோம். நாங்கள் இங்கு தங்கி இருந்தமையால் மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைந்துள்ளோம். ஆனால், புறப்படுவதற்கு முன்பு என் மனைவியும் குழந்தைகளும் துதிப் பாடல்களை, சமய பக்திப்பாடல்களைத் தங்கள் முன்னிலையில் பாடலாமா" என்று கேட்டனர். நான் 'சரி' என்று கூறினேன். அது ஓர் இனிய விருந்து! இது பண்பாடு; இது மரபு. பக்தியுள்ள குடும்பங்களில் இன்றும் இது பழக்கமாக உள்ளது.

நேற்றிரவு நூலக மண்டபத்தில் குழந்தை ஏசுவின் தொட்டிலின் முன்பு புகழ்ப் பாடல்கள், துதிப்பாடல்கள், ஆனந்தப் பாடல்கள் பாடப்பட்டன. அது நம்மை உயர்த்தி வேறொரு சூழ்நிலைக்கு, வேறொரு காலகட்டத்திற்குக் கொண்டு சென்று, இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் முற்பட்ட பழங்காலத்துக் காட்சியை, மீண்டும் ஒருமுறை, நம் முன்பு கொண்டு வந்தது. கிறிஸ்துமஸ் விழாச் சூழ்நிலையை அது படம் பிடித்துக் காட்டியது; அந்த நேரத்தின் மந்திர வித்தையை நாங்கள் உணரச் செய்தது. அந்தக் கணத்தின் ஆற்றல்மிக்க மின் சக்தி வாய்ந்த

ஆன்மீக எழுச்சி, அந்தப் பழங்காலத்து நாளின் நிகழ்ச்சியுடன் எங்களை இணையச் செய்தது.

''யோக சாரம்'' என்ற நூலில் குருதேவர், ''வழி பாடு மனத்தை உயர்த்துகிறது. அது மனத்தில் தூய் மையை நிரப்புகிறது. அது இறைவன் புகழோடு இணைக்கப்படுகிறது. அது மனத்தை இறைவனுடன் பொருத்தி வைக்கிறது. பகுத்தறிவு நுழையத் துணியாத பிரதேசத்தை வழிபாடு சென்று அடைய முடியும். வழிபாடு மலைகளையும் அசையச் செய்யும். அது அற்புதங்களையும் நிகழ்த்தும். அது பக்தனை மரண பயத்திலிருந்து விடுவித்து இறைவனுக்கு அருகில் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கிறது; எங்கும் எழுந்தருளியுள்ள இறைவனுடைய தெய்வீக இருப்பை அவனை உணரச் செய்கிறது. அது அவனுடைய உள்ளத்தில் இறையுணர்வை விழிக்கச் செய்கின்றது; அவனுடைய அடிப்படையான அமரத்துவப் பேரின்ப இயல்பை உணரச் செய்கிறது'' என்கிறார்.

பத்தாவது ஆன்மீகப் போதனை

10. சத்சங்கம்

சத்சங்கத்தில் கலந்து கொள்க. தீயவர் கூட்டுறவை அறவே நிறுத்தி விடுக. புகை, புலால், போதையூட்டும் பானங்கள் ஆகியவற்றை முற்றிலும் விட்டுவிடுக. தீய பழக்கம் எதையும் வளர்த்துக் கொள்ளாதே.

அகங்காரம் ஒரு தீய நட்பு. சுயநலம் ஒரு தீய நட்பு. சினம் ஒரு தீய நட்பு. இவை யாவும் தீய நட்பினங்கள். தனிப்பட்ட குணத்திற்குச் சிறு தடையாகவுள்ள இவை யெல்லாம் சேர்ந்த சிறிய அகங்காரம், தீயநட்பு. இதனால் தான் குருதேவர், "உள்ளத்தின் உள்ளே இருக்கின்ற தெய்வீகத்துடன் நட்பு வைத்துக்கொள்," என்று கூறினார். மற்ற எல்லா நட்பினங்களையும் தவிர்த்து விட்டு உங்கள் கடமையைச் செய்யுங்கள்; செய்யத்தக்க பணிகளைச் செய்து முடியுங்கள்; நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள். நீங்கள் ஒரு மனித உயிராக இருந்தால், உங்கள் மனித இயல்பாகிய இரக்கம், அன்பு, உண்மையாக இருத்தல் ஆகியவற்றை உறுதிப்படுத்தி வலியுறுத்திச் சுறுசுறுப்பாகப் புலப்படுத்துங்கள். நாம் எதை விட்டுவிட வேண்டுமென்று இறைவன் விரும்புகின்றான்? நாம் யாருடன் நட்பு வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று அவன் விரும்புகிறான்? இது சிந்திக்கத்தக்கது.

பகவான் கண்ணன் கீதையில், "*யோகஸ்தஹ் குரு கர்மணி சங்கம் த்யக்த்வா, தனஞ்ஜய!* - "செயல் செய்க, ஓ தனஞ்ஜயா, யோகத்தில் உறுதி பெற்று, உள்ளத்தில் என்னுடன் என்றும் இணைந்திருந்து, பாசபந்தங்களைத் தவிர்த்து விட்டுச் செயல்புரி" என்று கூறுகின்றார்.

செயல் புரியுமாறு பகவான் கூறுவதன் பொருள், செயலற்றிருப்பதாகிய தமோகுணத்தின் மீதும், அது

குறிக்கும் எல்லாக் கருத்துக்களின் மீதும் உள்ள பற்றுதலைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதாம். எது தமோகுணம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால் நீங்கள் பகவத் கீதையில் "குணத்ரய விபாக யோகம்" என்ற அத்தியாயத்தைப் படியுங்கள். "கர்மங்களைச் செய்" என்ற போதனையே, சுறுசுறுப்பாக இரு, சக்திவாய்ந்தவனாக இரு, செயலில் ஈடுபடு, நற்செயலில் ஈடுபடு என்னும் கருத்துக்களைக் குறிப்பாக உணர்த்துகிறது. ஆபத்தான தமோகுணத்தின் பழக்கத்தை விட்டுவிடுங்கள். அது உங்களைக் கீழே இழுத்துவிடும்; கீழ் நிலையிலேயே உங்களை அது வைத்துவிடும்.

"*க்ஷுத்ரம் ஹ்ருதய தௌர்பல்யம் த்யக்த்வா உத்திஷ்டபரந்தப்*" "அற்பத்தனமான தளர்ந்த மனத்தின் பலவீனத்தைத் தூக்கி எறி. எதிரிகளை வாட்டுவோனே, எழுந்துநில்". தவிர்க்கப்பட வேண்டியது, மனத்தின் பலவீனம், இணக்கமின்மை, சோர்வு, சோகம்; இல்லையென்றால் மனத்தை உயர்த்த முடியாது; தியானம் செய்ய முடியாது. இணக்கமற்ற சூழ்நிலைகள் எல்லாச் சக்தியையும் காலி செய்து விடுகின்றன; நீங்களே உங்களின் பிரச்சினை ஆகும்படிச் செய்கின்றன; நீங்களே உங்களின் பகைவனாக ஆக்குகின்றன; நீங்களே உங்களின் பெரிய தடையாக ஆக்குகின்றன; நீங்களே உங்களின் வலை ஆகும்படிச் செய்து உங்களை அதிலிருக்க வைக்கின்றன. ஆதலால், பகவான் அர்ஜுனனுக்கு அவனை அவனிடத்திலிருந்தே, இணக்கமற்ற அர்ஜுனனிடத்திலிருந்தே, தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளும்படி எச்சரிக்கை செய்கின்றார்.

தீயவர் கூட்டுறவை விட்டுவிடுங்கள். நமக்கு வெளியே உள்ளவர்களை மாத்திரம் என்று அது பொருள்படாது. நமக்கு உள்ளே தீயவர்களின் கூட்டம் உள்ளது; நம் எண்ணங்கள், நம் தவறான உணர்வுகள்,

கருத்துக்கள், நம் உள்நோக்கங்கள், மறைந்துள்ள உள்நோக்கங்கள், சாதகர் என்ற முறையில் நம் முன் வைக்கப்படும் இலட்சியத்தைத் தவிர மற்ற உந்துதல்கள். தைரியம், நன்றியுணர்வு, மன உறுதி இருக்க வேண்டும். முரணான எதுவும் தீய கூட்டத்தின் இருப்பு ஆகும். அதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தீய பழக்கம் எதையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம். ஆன்மீக முன்னேற்றத்திலிருந்து உங்களைப் பின்னுக்கு இழுக்கும் எதுவும், தீய பழக்கமே ஆகும். உணர்வின் கீழ்த்தரமான நிலையுடன் உங்களைப் பிணிக்கும் எதுவும், தீய பழக்கமே ஆகும். பிடிவாதமாக அதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

"*ஆலஸ்யம் மனுஷ்யாணாம் அங்கஸ்தோ மஹான் ரிபுஹ்*". தனி மனிதனின் மிகப்பெரிய பகைவர்களில் ஒருவன், உடம்பின் உள்ளே உறைகின்ற ஆலஸ்யம் - சோம்பல். இவ்வாறே,

"காமக்குரோதஸ்ச லோபஸ்ச
திஷ்டந்தி தஸ்கரா:
ஞானரத்னா பஹாராய தஸ்மாத்
ஜாக்ரத ஜாக்ரத:"

"காமம், சினம், பேராசை என்ற மூன்று கொள்ளைக்காரர்கள் நம்முள் வசிக்கின்றனர். நம்மிடம் உள்ள அறிவு என்னும் ரத்தினத்தை அவர்கள் திருடுகின்றார்கள். அவர்கள் உனக்குள் இருக்கிறார்கள், விழித்தெழு; விழித்தெழு!" அவர்கள் நம்மை அழிக்கிறார்கள்; அவர்கள் நம் பகைவர்கள். ஆதலால், உருவகமாக, ஏகநாதர் பேய்களை விரட்டினார். இப்போது, நமக்கு உள்ளே இருக்கும் பேய்களை விரட்டுவதற்காக ஏகபிரானை நம்முள் உதவிக்கு வேண்டிக் கொள்வோம். நாம் அப்படிச் செய்தால்,

வெளியில் உள்ள பேய்கள் நமக்குத் தொந்தரவு கொடுக்க முடியாது; ஏனெனில் அவை சக்தியற்றவை. எப்படியிருப்பினும், மிகுந்த தொந்தரவு செய்பவை, உள்ளே இருக்கும் பேய்களே. இறைவனுடன் ஐக்கியமாகும் யோக நிலை இருக்கவில்லை என்றால் உள்ளம், பேயின் கூத்துமேடை ஆகிவிடும். எந்நேரமும் இடையறாது நிலவும் நினைவாலும் பக்தியாலும் மனமும் இதயமும் இறைவனுடன் இணைக்கப்படவில்லை என்றால், உள்ளே இருக்கும் உங்களின் மனம், பேயின் கூத்துமேடை ஆகிவிடும்.

ஆதலால் உங்கள் மனத்தை உயர்ந்த நிலையில் வைத்திருங்கள்; உற்சாகம் தரும் சுலோகங்கள், பக்திப் பாடல்கள், துதிப் பாடல்கள் சிலவற்றை மனப்பாடம் செய்து கொள்ளுங்கள்; அவற்றை வாய் விட்டுச் சொல்லுங்கள்; பாடுங்கள்; அதனால் மனத்தை உயர்த்துங்கள். எப்போதும் தீயவர் கூட்டத்தைப் புறக்கணித்து விடுங்கள். தீயவர் கூட்டத்தைத் தவிர்ப்பது வாழ்க்கையின் ஒரு நிலை மட்டும் அல்ல, அது ஒரு சாதனையும் ஆகும். இவ்வாறு நாம் தீயவர் கூட்டத்தைத் தவிர்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்; உள்ளுக்குள் நாம் இறைவனுடன் நம்மை இணைத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்; நாள்தோறும் இவ்வாறு நாம் மெய்ஞானத்தையும் மோட்சத்தையும் நோக்கித் தெய்வீகப் பாதையில் நாம் சென்று கொண்டிருக்க வேண்டும். அதுவே நம் இலக்கு, அந்த இலக்கை நாம் நம்முன் வைத்து அச்சமின்றி முன்னேறிக் கொண்டிருப்போம்; "பரலோக சாம்ராஜ்யத்தை முதலில் நீங்கள் தேடுங்கள். எழுந்து நில்லுங்கள், என்னைப் பின் தொடர்ந்து வாருங்கள். தட்டுங்கள், திறக்கப்படும். தேடுங்கள், காணப்படும், கேளுங்கள், கொடுக்கப்படும். தட்டுங்கள், உங்களுக்காகத் திறக்கப்படும்."

பதினோராவது ஆன்மீகப் போதனை

11. ஏகாதசி நாட்களில் உபவாசம்

ஏகாதசி நாட்களில் உபவாசம் இரு; அல்லது பாலும் பழங்களும் மட்டும் அருந்து.

மாதத்தில் இரண்டு நாட்கள் உபவாசம் இருங்கள் அல்லது பாலும் பழங்களும் மட்டும் அருந்துங்கள். நிச்சயம், சாதகர்கள் அனைவரும் ஏகாதசியில் உபவாசம் இருக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளனர். சிலர் திங்கட்கிழமைகள் தோறும் அல்லது வியாழக்கிழமைகள் தோறும், அல்லது வெள்ளிக் கிழமைகள் தோறும் அல்லது ஞாயிற்றுக்கிழமைகள் தோறும் உபவாசம் இருக்கின்றனர்.

குருதேவர் தம்முடைய ''இந்துக்களின் உபவாசங் களும் பண்டிகைகளும்'' என்ற நூலில், ''இந்தக் கலியுகத்தில் ஒரு ஏகாதசியிலாவது வைராக்கியத்தோடும் சிரத்தையோடும் பக்தியோடும் உபவாசம் இருந்து மனத்தை ஹரியின் மீது நிலை நிறுத்தினால், பிறப்பு, இறப்பு வட்டங்களிலிருந்து ஒருவர் விடுவிக்கப் படுகிறார்;'' என்று கூறுகின்றார். இந்தக் கருத்தைக் குறித்து வேதங்கள் நமக்கு உறுதி தெரிவிக்கின்றன.

பக்தர்கள் இந்த நாளில் உபவாசம் இருக்கிறார்கள்; இரவு முழுவதும் விழித்திருக்கிறார்கள்; ஜெபம், ஹரி கீர்த்தனம், தியானம் செய்கின்றார்கள். சிலர் ஒருதுளி தண்ணீரைக் கூடப் பருகுவதில்லை. முழுமையாக உபவாசம் இருக்க முடியாதவர்கள் லேசாகச் சில பழங்களையும் பாலையும் அருந்துகிறார்கள்.

ஏகாதசி நாட்களில் அன்னத்தை உண்ணக் கூடாது. இது மிகவும் முக்கியம். பிரம்மாவின் தலையிலிருந்து

சிந்திய வியர்வை ஓர் அரக்கனாக உருவம் கொண்டது. இறைவனிடம், "பகவானே! இப்போது வசிப்பதற்கு எனக்கு ஓர் இடத்தைத் தாருங்கள்," என்று வேண்டினான்.

பிரம்மா, "அரக்கனே! போ! ஏகாதசி நாளில் உணவை உண்பவர்களின் சோற்றுப் பருக்கைகளில் வசித்திரு. அவர்களின் வயிற்றில் புழுக்களாக ஆவாயாக!" என்று பதில் கூறினார்.

இக்காரணத்தால் ஏகாதசி அன்று அரிசி உணவு தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஏகாதசி உபவாசத்தைத் தவறாமல் ஒழுங்காக ஒருவன் பின்பற்றி வந்தால் ஹரிபகவான் மகிழ்ச்சியடைகின்றார். எல்லாப் பாவங்களும் அழிகின்றன. சித்த சுத்தி ஏற்படுகிறது. பக்தி படிப்படியாக வளர்ச்சி பெறுகிறது. கடவுள் பக்தி தீவிரமடைகிறது. தென்னிந்தியாவில் உள்ள வைதீக மக்கள் சாதாரண ஏகாதசி நாட்களில்கூட முழுமையான உபவாசம் இருந்து விழித்திருக்கிறார்கள். விஷ்ணு பக்தர்களுக்கு ஏகாதசி மிகவும் புனிதமான நாளாகும்.

உபவாசத்தின் நன்மைகள்

தற்காலத்தில், படித்த மக்கள் பலரும் இப்புனித நாளில் உபவாசம் இருப்பதில்லை. இருண்ட, நச்சுத்தன்மை மிகுந்த, உலகாயத சக்திகளின் தாக்கமே இதற்குக் காரணம். அறிவு சிறிது வளர்ந்ததும் மக்கள் தர்க்கங்களிலும், தேவையற்ற வாக்குவாதங்களிலும் இறங்குகின்றனர். ஆன்மீகப் பாதையில் அறிவு ஒரு தடையாக உள்ளது. இதயத்தை வளர்த்துக்கொள்ளாமல், அறிவை மட்டும் வளர்த்துக் கொண்டவர்கள் ஒவ்வோரடி வைக்கும்போதும் சந்தேகப்படத் தொடங்குகிறார்கள்; கேள்வி கேட்கவும் தொடங்குகிறார்கள். அவர்கள் வழி

விலகிச் செல்கிறார்கள். ஒவ்வொன்றையும் அவர்கள் 'ஏன்?', 'எப்படி?' என்று கேட்க விரும்புகின்றார்கள். காணப்படும் எல்லாவற்றுக்கும் அவர்கள் விஞ்ஞான பூர்வமான விளக்கங்களை விரும்புகிறார்கள்.

ஊகங்களுக்கும் நிரூபணத்துக்கும் அப்பாற்பட்டவராகக் கடவுள் இருக்கிறார். மிகுந்த சிரத்தையோடும் பயபக்தியோடும் ஒருவர், மதத்தையும் வேதங்களையும் அணுக வேண்டும். அப்போதுதான் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல மத இரகசியங்கள் அவருக்கு வெளிப்படுத்தப்படும். தன் தந்தை யார் என்பதை நிரூபிக்குமாறு யாராவது தன் தாயைக் கேட்பது உண்டா?

உபவாசம் ஆசையை அடக்குகிறது. உணர்ச்சிகளை அது தடுக்கிறது. இந்திரியங்களைக்கூட அது அடக்குகிறது. அது ஒரு பெரிய தவம். மனத்தையும் இதயத்தையும் அது தூய்மைப்படுத்துகிறது. பாவங்களின் பெருங் கூட்டத்தை அது அழிக்கிறது. குறிப்பாக, மனிதனின் மிகவும் ஆபத்தான எதிரியாகிய நாக்கை உபவாசம் அடக்குகிறது. உபவாசம் சுவாச உறுப்புக்களையும், இரத்த ஓட்ட உறுப்புக்களையும், ஜீரண உறுப்புக்களையும், சிறுநீர் உறுப்புக்களையும் முற்றிலும் பழுதுபார்த்துச் செப்பனிடுகிறது. அது உடம்பில் உள்ள எல்லா அழுக்குகளையும், எல்லாவகையான நச்சுப் பொருள்களையும் அழிக்கிறது. உப்பு அமில வண்டல்களை அது வெளியேற்றுகிறது. மாசுபடிந்த தங்கத்தைப் புடமிடும் பாத்திரத்தில் இட்டு மீண்டும் மீண்டும் உருக்கிச் சுத்தமாக்குவது போல, இந்த அசுத்த மனம் அடிக்கடி உபவாசம் இருப்பதனால் மேலும் மேலும் பரிசுத்தமாக்கப்படுகிறது.

பன்னிரண்டாவது ஆன்மீகப் போதனை

12. ஜெபமாலை

ஜெபமாலை (உருத்திராக்ஷ மாலை) வைத்திரு. அது உன் கழுத்தில் மாலையாக இருக்கட்டும், அல்லது உன் சட்டைப் பையில் இருக்கட்டும், அல்லது இரவில் உன் தலையணையின் கீழ் இருக்கட்டும்.

ஜெபமாலை இரவில் தலையணையின் கீழ் இருந்தால், நீங்கள் திடீரென்று விழித்துக் கொள்ளும்போது சிறிதுநேரம் ஜெபம் செய்யும் வாய்ப்பை இழந்து விடாமல் இருக்க உதவும்.

இறைவனின் திருநாமத்தை உச்சரிப்பதற்காக ஜெபமாலை பயன்படுத்தப்படுகிறது. பொதுவாக அதில் நூற்றெட்டு மணிகள் இருக்கும். ஒரு மனிதன் நாள்தோறும் 21,600 தடவைகள் மூச்சுவிடுகிறான். ஒருவர் 200 மாலைகள் ஜெபம் செய்தால் அது 21,600 ஆகிறது; எனவே ஒவ்வொரு மூச்சுக்கும் ஒரு ஜெபம் செய்கிறார்.

ஒருவர் நாள்தோறும் 200 மாலைகள் ஜெபம் செய்தால் அது நாள் முழுவதும் இறைவனை நினைத்துக் கொண்டிருப்பதற்குச் சமமாகிறது. மாலைகளில் மணிகள் உள்ளன; அவை 108 பாகங்களை ஆக்குகின்றன. மாலையில் நடுமணியாக உள்ள மேரு, நீங்கள் 108 தடவைகள் உச்சரித்ததைக் குறிக்கின்றது. நீங்கள் மேரு மணியைத் தொடும் ஒவ்வொரு தடவையும், நீங்கள் ஆன்மீகப் பாதையில் ஒரு படி மேலே சென்றிருக்கிறீர்கள் என்பதையும், நீங்கள் ஒரு தடையைக் கடந்துவிட்டீர்கள் என்பதையும்கூட அது குறிக்கிறது. உங்களின் அஞ்ஞானத்தின் ஒரு பகுதி நீக்கப்படுகிறது.

குருதேவர் தம்முடைய 'சாதனை' என்ற நூலில், "ஜெபமாலை விழிப்புடன் இருக்க உதவுகின்றது; ஜெபத்தைத் தொடர்ந்து செய்வதற்கு ஒரு தூண்டுகோலாகவும் செயல்படுகிறது" என்று கூறுகின்றார். இருக்கையை விட்டுச் செல்வதற்கு முன்னால், குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையுள்ள மாலைகளை முடிக்கத் தீர்மானம் செய்து கொள்ளுங்கள். மாலை இல்லாமல் நீங்கள் ஜெபம் செய்தால் மனம் உங்களை ஏமாற்றிவிடும். நீண்டநேரம் நீங்கள் ஜெபம் செய்ததாகவும், வேண்டிய எண்ணிக்கைக்கு மேல் ஜெபம் செய்ததாகவும் நீங்கள் கற்பனை செய்து கொள்வீர்கள்.

பதின்மூன்றாவது ஆன்மீகப் போதனை

13. மௌனம்

பேசாமல் இருக்கும் மௌன விரதத்தை நாள்தோறும் இரண்டு மணிநேரம் பின்பற்றுவாயாக.

குருதேவர் முற்றிலும் மௌனத்தைக் குறிப்பிட்டார்; 'ஊ ஊ' என்ற ஓசையையோ, சுட்டிக்காட்டுதல் அல்லது மற்ற சைகைகளையோ செய்யக் கூடாது. மௌனம் என்பது முற்றிலும் அமைந்த மௌனமாக (காஷ்ட மௌனம்) இருக்க வேண்டும். ஒருவர் நாள்தோறும் இரண்டுமணி நேரமாவது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். யாரோ ஒருவர் எழுதிக்கேட்ட வினா, "நான் உறங்கும்போது மௌனமாக இருக்கின்றேன். இதையும் மௌனமாகக் கணக்கிடலாமா?" என்பது. சுவாமிஜி, "கூடாது. இது பகலில் நாள்தோறும் இருக்க வேண்டிய விரதம்; இரவில் அல்ல! " என்று கூறினார். நாள்தோறும் இரண்டு மணி நேரம் முழுமையான மௌனத்தைப் பின்பற்றுங்கள். அது வாக்கு இந்திரியத்தின் (பேச்சு இந்திரியத்தின்) கட்டுப்பாடாகும். இரண்டு மணி நேரம் என்பது முற்றிலும் குறைந்தபட்சமானது. இதைக்காட்டிலும் பெரும் அளவில் மன மௌனம் - உள் மௌனம் தேவைப்படுகிறது.

பலவிதமாகப் பேசிக்கொண்டிருப்பது மிகவும் தீயபழக்கம் என்று குருதேவர் தம்முடைய "மனம் - அதன் மாயைகளும் அதைக் கட்டுப்படுத்துவதும்" என்ற நூலில் கூறுகின்றார். அது மனத்தைப் பல திசைகளிலும் திருப்புகின்றது. அது மனத்தை எப்போதும் பகிர்முகமாக (வெளியில் செல்வதாக) வைக்கின்றது; அது மனிதனை ஆன்மீகத்துக்கு எதிரியாக ஆக்குகின்றது. வாரம் ஒரு

முறை மௌன விரதத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பேச்சினால் அதிகமான சக்தி வீணாக்கப்படுகிறது.

பேச்சின் மூலம் மனத்திலிருந்து எதையும் வெளியே வர அனுமதிக்க வேண்டாம். மௌன விரதத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். இது உங்களுக்கு உதவியைச் செய்யும். கணிசமான அமைதி மௌனத்தைப் பின் தொடர்கிறது. பேச்சாற்றல் ஆன்மீகச் சக்தியாக (ஓஜஸ்) உருமாற்றம் பெறுகிறது. சங்கல்பங்கள் பெரும் அளவில் குறைந்து போகின்றன. மன உறுதி மேலும் திடம் பெறுகிறது. இப்போது நீங்கள் தொந்தரவின் பெரிய வாசலை அடைத்துவிட்டீர்கள். இனி நீங்கள் அமைதியில் ஓய்வு பெறுவீர்கள். இனிச் சிறந்த ஆர்வத்துடன் இறைவனைப் பற்றித் தியானம் செய்யுங்கள்.

பேசுவதற்கு முன்னால் உங்களின் சொற்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் மிகவும் கவனமாக இருங்கள். பேசுவதற்கு முன்பு மூன்று முறை சிந்தியுங்கள். மற்றவர்களின் உணர்வுகளில் எத்தகைய விளைவுகளைச் சொற்கள் உண்டாக்கும் என்று எண்ணிப் பாருங்கள். இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு மௌன விரதத்தைப் பின்பற்றுங்கள். அது பேச்சின் தவம்.

அனாவசியமாகத் தர்க்கம் செய்ய வேண்டாம். விவாதம் செய்வதனால் பகைமையும் சின உணர்ச்சிகளும் உண்டாகிச் சக்தி வீணாகிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் தனிக் கண்ணோட்டங்கள், அபிப்பிராயம், கருத்துக்கள், உணர்வுகள், நம்பிக்கைகள், உறுதிகள் உண்டு. மற்றவர்களின் கண்ணோட்டங்களை மாற்றுவது மிகவும் கஷ்டம். மற்றவர்களை ஒப்புக் கொள்ளுமாறு முயற்சி செய்யாதீர்கள். நீங்கள் தீவிரமான சாதகராக இருக்கும்போது, பழங்காலத்துப் புனித நூல்களைப் படித்து உண்மைகளையும்

அறிவையும் நீங்கள் சேகரம் செய்து கொண்டிருக்கும் போது, உங்கள் சிந்தனைகள் உறுதியும் பக்குவமும் பெறும் வரையில், மற்றவர்களுடன் தர்க்கம் செய்ய வேண்டாம்.

நண்பர்களின் கூட்டுறவைத் தவிர்த்துவிட்டு மௌனத்தை அனுஷ்டிக்குமாறு சாதகர் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்; ஏனெனில், விருப்பத்தின் காரணமாக அவர் நண்பர்களின் கூட்டத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம்; வெறுப்பின் காரணமாக மகிழ்ச்சி தராத சில சொற்களைச் சொல்லி மற்றவர்களின் அதிருப்திக்கு ஆளாகலாம். நாக்கில் வாள் இருக்கிறது. சொற்கள் அம்புகளைப் போன்றவை. அவை மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புண்படுத்துகின்றன. மௌனத்தை அனுஷ்டிப்பதனாலும், நண்பர்களின் கூட்டுறவைத் தவிர்ப்பதனாலும், வாக்கு இந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்; விருப்பத்தை நீக்கிவிடலாம். அப்போது மனம் அமைதியைப் பெறுகிறது.

நட்பினால் பதினைந்து குற்றங்கள் உண்டாகின்றன. ஆதலால், சாதகர், சாதனை செய்யும் காலத்தில் தனியே தங்கியிருப்பது மிகவும் நல்லது. நட்பின் குற்றங்களாவன: - 1) தவறாகப் புரிந்து கொள்ளுதல் 2) பகை உணர்வு 3) அதிருப்தி 4) விருப்பு, வெறுப்பு 5) பொறாமை 6) பிறர் தயவில் வாழ்தல் 7) பாசம் 8) மற்றவரின் வலியை மனத்தால் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் 9) மற்றவர்களைக் குறை கூறுதல் 10) அனாத்மாவைப் பற்றிய பேச்சுக்கள் 11) உரையாடும் பழக்கம் 12) பகிர்முக விருத்தி 13) இருமை பற்றிய கருத்தும் சம்ஸ்காரங்களும் 14) அடிமை மனப்பான்மையும் உறுதியில் பலவீனமும் 15) நிந்தனை. தான் காட்டும் அன்பு சிறிது; எதிர்பார்க்கும் அன்பின் அளவோ பெரிது.

மௌன விரதத்தை மேற்கொள்ளும் போது, ''நான் பேச மாட்டேன்'' என்று அடிக்கடி உள்ளத்திற்குள் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டாம். இது உங்களின் மூளையில் சிறிது சினத்தை உண்டாக்கும்; ஏனெனில், மனம் உங்களின் மீது வஞ்சம் தீர்த்துக் கொள்ள விரும்புகிறது. தெளிவாக ஒருமுறை உறுதி எடுத்துக் கொண்டு, பிறகு அமைதியாக இருங்கள். பிற கடமைகளைக் கவனியுங்கள். ''நான் பேசமாட்டேன்'', ''நான் பேசமாட்டேன்'' என்று எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம்.

தொடக்கத்தில், நீங்கள் மௌனத்தைப் பின்பற்றும் போது சிறிது தொல்லை ஏற்படுவதைக் காண்பீர்கள். விருத்திகளின் கடுமையான தாக்குதல் இருக்கும். பல்வேறு வகையான எண்ணங்கள் தோன்றி, மௌனத்தைக் கைவிடுமாறு உங்களைக் கட்டாயப் படுத்தும். இவை யாவும் மனத்தின் பயனற்ற கற்பனைகள், வஞ்சகங்கள். தைரியமாக இருங்கள். எல்லாச் சக்திகளையும் இறைவன் மீது ஒருமுகப் படுத்துங்கள். மனத்தை முழுவதுமாகப் பணியில் ஈடுபடுத்துங்கள். பேச வேண்டும் என்ற விருப்பமும் நண்பர்கள் இருக்க வேண்டும் என்ற விருப்பமும் தானாக மடியும். உங்களுக்கு அமைதி உண்டாகும். வாக்கு இந்திரியம் கணிசமான அளவுக்கு மனத்தைத் திசை திருப்புகிறது.

வாக்கு மௌனத்தைக் காட்டிலும் மிக மிக மேலானது மனோ மௌனம். மௌனம் தானாக உண்டாக வேண்டும். அது இயல்பாக இருக்க வேண்டும். கட்டாய மௌனம் மனத்துடன் போராடுவதாக மட்டுமே இருக்கும். அது ஓர் அரிய முயற்சி. வாய்மையினிடத்து நீங்கள் வாழ்ந்தால், மௌனம் தானாகவே உண்டாகும். அப்போது தான் நிறைவான அமைதி இருக்கும்.

மௌனத்தினுள் செல்

மௌனமே அமைதி.
மௌனம் இறைவன் அல்லது பிரம்மம்.
இந்த ஆத்மா சாந்தம்
இந்த ஆத்மா மௌனம்
எல்லாச் சத்தங்களுக்கும் ஓசைகளுக்கும் பின்னால்
இருப்பது மௌனம் - உன் உள்ளத்தின் உள்ளே
ஆத்மா.
மௌனம் உன் உண்மையான பெயர்.
மௌனம் சிந்தனைச் சக்தியை வலுப்படுத்துகிறது.
மௌனம் உள்ளுணர்வு அனுபவம்,
மௌனம் உள்ளுணர் ஆத்மாவுக்குத் துணை,
தன்னை வெளிப்படையாக அறிவிக்க,
மௌனத்தினுள் செல்வது தெய்வமாக ஆவதற்கே.
மௌனத்தினுள் சென்று
பரமாத்மாவுடன் ஒன்றாகிவிடு.

சுவாமி சிவானந்தர்.

பதினான்காவது ஆன்மீகப் போதனை

14. வாய்மையே பேசுக

எத்தகைய சோதனை ஏற்பட்டாலும் உண்மையே பேசுக. சில சொற்களையே சொல்லுக. இனிமையாகச் சொல்லுக.

மித பாஷண (அளவான பேச்சு); மதுர பாஷண (இனிய பேச்சு); மிருது பாஷண (மென்மையான பேச்சு), சத்யவசன (உண்மையான பேச்சு) வேண்டும் என்பர். அளவாகப் பேசுக. இனிதாகப் பேசுக. மற்ற போதனைகளில், 'மென்மையாகப் பேசுக', என்று குருதேவர் கூறியுள்ளார்.

அருள் நாட்டம் உள்ளவரின் பயிற்சிக்காகப் பதஞ்சலி மகரிஷி விதித்துள்ள பிரபஞ்ச விரதங்களில் இரண்டாவதாக உள்ளது சத்தியம்; இதைக் கண்டிப்பாகப் பின்பற்ற வேண்டும். சத்தியமே வடிவாக உள்ள இறைவனை நோக்கி முன்னேற வேண்டுமானால் நீங்கள் முற்றிலும் உண்மையுள்ளவராக இருக்க வேண்டும். சத்தியத்தை உணரச் சத்தியத்தில் வாழ வேண்டும். சத்தியத்தின் உருவமாகவே ஒருவர் வளர வேண்டும். சாதகரின் வாழ்வில் அடித்தளத்தை உருவாக்குவதற்காக இரண்டாம் விதியாகிய சத்தியத்திற்கு இணையாக இல்லாமல், சத்திய நிறைவாகவே ஒருவர் சத்தியத்துடன் விசாலமாக ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

தெய்வம் மேலான 'சத்'தாக உள்ளது. அதைத் தவிர, உள்ள மற்ற எல்லாக் காட்சிப் பொருள்களும் அசத்தாக உள்ளன. இவ்வாறு, சத்தியத்தைப் பின்பற்றுதல் என்பதன் குறிப்பான பொருள், அசத்தாக

உள்ள சம்சாரத்திலிருந்து விலகிச் சென்று, உண்மையான 'சத்' தாக, மேலான 'சத்'தாக உள்ள தெய்வத்தினிடம் நம் உறுதியான பக்தியை வெளிப்படுத்துவதேயாகும். 'உண்மையே கடவுள்' என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; உண்மையின் வாயிலாக இறைவனை உணரலாம். (''*அசதோமா சத்கமய்*'' அசத்திலிருந்து 'சத்'தியத்திற்கு என்னை அழைத்துச் செல்க) என்ற பிரார்த்தனையில் உணர்வோடும் நடைமுறையில் வாழ்வதுமாக இருப்பதே உண்மையைப் பயிற்சி செய்வதாகும்.

பிரபஞ்சம் முழுவதுக்கும் சட்டமாக இருப்பது சத்தியம். எல்லாப் பொருள்களும் இத்தெய்வீகச் சட்டத்தைப் பின்பற்றுகின்றன. மூலப் பொருள் ஒவ்வொன்றும அதன் இயற்கைக்கு உண்மையாக உள்ளது. இப்பிரபஞ்சத்தின் ஒவ்வொரு சக்தியும் அதன் இயற்கைக்கு உண்மையாக உள்ளது. கிரகம் ஒவ்வொன்றும் அதன் அனுமதிக்கப்பட்ட சுற்றுப் பாதைக்கு உண்மையாக உள்ளது. இது இல்லை யென்றால் பிரபஞ்சம் தாறுமாறாகப் போய் விடும். நெருப்பு தன் வெப்பத்தை அல்லது எரிக்கும் சக்தியை விட்டுவிட்டால், தண்ணீர் தன் நீராக இருக்கும் தன்மையையும் குளிர்ச்சியையும் தவிர்த்து விட்டால், காற்று, வீசுவதை நிறுத்திவிட்டால், படைப்பின் தலைவிதி எப்படி இருக்கும் என்று எண்ணிப் பாருங்கள். ஆதலால், இவை எல்லாவற்றுக்கும் பின்னால் இருந்து தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் சக்தி, உண்மையேயாகும். தெய்வீக வாழ்க்கைக்கும் ஆன்மீகச் சாதனைக்கும் அடித்தளமாக இருப்பது தர்மம்; அத்தர்மத்தின் மையமாக வும் சாரமாகவும் இருப்பது, உண்மையேயாகும். எனவே அந்த உண்மை, ஆயிரம் அசுவமேத யாகங்களைக் காட் டிலும் மிகவும் மேம்பட்டதென்று போற்றப்படுகின்றது.

வேதங்களைப் படிப்பதையும் அறிவதையும் காட்டிலும் கூட உண்மைக்கே அதிகமான மதிப்பு உள்ளது. ஆதலால், சாதகருக்கும் யோகிக்கும் இருக்க வேண்டிய மிகவும் முக்கியமான தகுதி, முழு உண்மையுள்ளவராக இருப்பதேயாகும்.

இயமத்தின் இந்தக் குணத்தின் மிகுந்த முக்கியத்துவத்தை இப்போது முழுமையாகவும் தெளிவாகவும் உணர்கிறீர்களா? சத்தியத்திலிருந்து ஒருபோதும் விலகாதீர்கள். பாதி உண்மையுடன் ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ள வேண்டாம். பொய்யாக்குதல், தீங்கற்றவை என்று சொல்லப்படும் பொய்கள் ஆகியவற்றின் பல்வேறு வடிவங்கள் இன்றைய சமுதாய வாழ்க்கையின் பிரிக்கமுடியாத அங்கமாகிவிட்டன. நீண்ட காலம் வழக்கத்தில் வழங்கி வருவதும், சம்பிரதாயமும் பொய்யை ஒரு நற்குணமாக ஆக்க முடியாது. பேரின்பத்தையும் அமரத்துவ வாழ்வையும் அடைய விரும்பும் ஆர்வமுள்ள சாதகர், பொய்யுடன் அதன் எந்த வடிவத்திலும் வகையிலும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியதில்லை. முகஸ்துதி, பொய்யின் ஓர் உருவமே. நீங்கள் சொல்லுவதன் பொருளைப் பற்றிக் கருதாமல், மற்றவருடைய ஆதரவைப் பெறுவதற்காக, வெட்கமில்லாமல் அதைச் சொல்லுகிறீர்கள். முக்கியத்துவம் பெறவும் உணர்ச்சியை உருவாக்கவும் மிகைப்படுத்திப் பேசுவதில் நீங்கள் ஈடுபடுகிறீர்கள்; அதுவும் பொய்மையின் மற்றொரு வடிவமே. வஞ்சனையும் சாதுர்யமும் மற்றொரு, வெறுக்கத்தக்க பாவம்; இது சத்தியத்திற்கு எதிரானது. நேர்மையாகவும் திறந்த உள்ளத்தோடும் இருங்கள். ஒளிவு மறைவில்லாமல் பேசுங்கள். ஓர் உண்மை அதிருப்தியைத் தருவதாகவோ, மற்றவரை வருத்துவதாகவோ அல்லது புண்படுத்தக் கூடுமோ என்று நீங்கள் நினைத்தால், பேச்சை

மாற்றுங்கள் அல்லது இனிதே மௌனமாக இருந்து விடுங்கள். அகிம்சை,. உண்மையின் ஒரு பகுதியாக ஆக வேண்டும். கபடமுள்ள செயல்களைச் செய்வதைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். வஞ்சக நடத்தை, லஞ்சம் பெறுதல், வதந்திகளைப் பரப்புதல் ஆகிய யாவும் இயமத்தை அத்து மீறும் வெட்கங்கெட்ட செயல்கள். இவற்றை வெற்றி கொள்ளவும், அறவே நீக்கவும் உள்ள வழி, உங்களின் மனச்சான்றை, நேர்மையோடும் ஆர்வத்தோடும் தேடுவதாகும். நாள்தோறும் தற்சோதனையும் சுயவிமர்சனமும் செய்துகொள்ளுங்கள். உங்களின் சுபாவத்திலும் நடத்தையிலும் உள்ள பொய்மையைக் கண்டுபிடியுங்கள். அதை ஒழித்துக் கட்ட முயற்சி செய்யுங்கள். முக்கியமான இந்தச் சாதனையைச் செய்வதற்கு வேண்டிய பலத்தைப் பெறுவதற்காக இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உறுதியான தீர்மானத்தைச் செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள், விரைவில் நீங்கள் உண்மையாக இருப்பதில் நிலைபெற்று விடுவீர்கள்.

உண்மை, கொழுந்து விட்டெரியும் நெருப்பைப் போன்றது. கீழ்த்தரமான இயல்பின் கறைகள் எல்லாவற்றிலிருந்தும் நீங்கள் உண்மையின் மூலமாகத் தான் முழுமையாகப் பரிசுத்தம் செய்யப்படுவீர்கள். ஒரு பயில்வான் அல்லது பலவானுக்கு உடல் வலிமை எத்தகையதோ அத்தகையது ஒரு சாதகனுக்கு, உண்மை. அது உங்களை உலக மயக்கங்களிலிருந்து காப்பாற்ற வல்ல ஒரு பெரிய கவசம். உண்மையினால்தான் நீங்கள் உலகம் முழுவதையும் வெற்றி கொள்ள முடியும். உண்மையில் ஒருவர் முழுமையாக நிலை பெற்றிருந்தால், அவர் எதைச் சொன்னாலும் தவறாமல் அது உண்மையாகி விடும். அவர் நினைப்பது கூட உடனடியாக நடந்து விடும். உண்மை, உங்கள் வாழ்வைப்

படிப்படியாகத் தெய்வீகமாக மாற்றி விடும். அது அமரத்துவத்தையும் பேரின்பத்தையும் அளிக்க வல்லது.

வாய்மையில் வாழுங்கள், சத்தியத்தின் உருவமாக இருங்கள். எண்ணத்திலும் பேச்சிலும், செய்கையிலும் உண்மையுள்ளவராக இருங்கள். உண்மையுள்ளவராக இருத்தல் என்பதன் பொருள், எப்பொருளையும் அப்பொருள் உள்ளவாறு குறிப்பிடுதல்; அப்பொருளை உள்ள்வாறு வெளிப்படுத்துதல். ஆதலால், உண்மையின் உண்மையான உட்பொருள், வாஸ்தவமாக நீங்கள் இருக்கும் இயல்பாகும்; உங்களின் உண்மையான அடிப் படையான உள்முக இயல்பைப் புலப்படுத்துவதாகும் அது; அதன் பெயர் தெய்வீகம் அல்லது சத்து-சித்து - ஆனந்தம்; அல்லது சாந்தம், சிவம், சுபம், சுந்தரம், காந்தம். அது, பொய்மையிலிருந்து விலகியிருப்பது மட்டும் ஆகாது; ஆனால், மேலே விவரித்தவாறு, எண்ணத்திலும், பேச்சிலும், செய்கையிலும் உள்ள உங்களின் உண்மையான இயல்பை வெளிப்படுத்து வதாகும். உங்களின் உண்மையான பாவம் அல்லது சொரூபத்துக்குப் பொய்யாக இருப்பது, உண்மையை அத்துமீறுவதாகும்.

ஓ! சாதகரே! நீங்கள் பரிசுத்தமான தெய்வீக ஆத்மா. பரிசுத்தமாக இருப்பதாகும். ஆன்மீகமாக இருப் பதற்கும் பொருள், உண்மையுள்ளவராக இருப்பதற்கும் தெய்வீகத்துக்கு மாறுபட்டும், பரிசுத்தமான தன்மைக்கு மாறுபட்டும் அல்லது ஆன்மீகத்துக்கு மாறுபட்டும் இருப்பது என்பது பொய்மையாளராக இருப்பதாகும். உண்மையான ஆன்மீக இயல்பை மட்டுமே உங்களின் முழு வாழ்க்கையும், உங்களின் முழு ஒழுக்கமும், உங்களின் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியும் புலப் படுத்த வேண்டும். பகவத் கீதையில் விளக்கிச் சொல்லப் பட்டுள்ள தெய்வீகச் சம்பத்துக்கள் எல்லாவற்றையும்

பழக்கத்தில் கொண்டு வருவதையே உண்மை என்ற சொல் குறிப்பிடுகிறது.

தீவிரமான குறிக்கோள் உள்ளவர்களே! சாதனை செய்வதில் உண்மையான ஆர்வம் உங்களுக்கு இருந்தால், ஆன்மீக வாழ்க்கையில் விரைவில் முன்னேற்றம் பெற உங்களுக்கு விருப்பம் இருந்தால், வாழ்க்கையின் இலக்கை அடைய உங்களுக்கு ஆவல் இருந்தால், எத்தகைய சோதனை ஏற்பட்டாலும் உண்மையினிடத்து உறுதியாக, அசையாமல் இருங்கள்.

(சுவாமி சிதானந்தா அவர்கள், யோக வேதாந்த வனப் பல்கலைக்கழகத்தில் 'யோகம்' பற்றி ஆற்றிய சொற்பொழிவுகளிலிருந்து).

பதினைந்தாவது ஆன்மீகப் போதனை

15. எளிய வாழ்க்கை

தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுக. நான்கு சட்டைகள் இருந்தால் மூன்றாக அல்லது இரண்டாகக் குறைத்து விடு. மனநிறைவான, மகிழ்ச்சியான வாழ்வை நடத்து. அனாவசியமான கவலையை விட்டுவிடு. வாழ்வில் எளிமை கொள். மனத்தில் உயர்ந்த சிந்தனை கொள்.

மனம் நிறைவாக, மகிழ்ச்சியாக வாழ்பவர், சதாசந்தோஷ யோகியாவார். ''வாழ்வில் எளிமையும் மனத்தில் உயர்ந்த சிந்தனையும்'' என்பது மகாத்மா காந்தியின் போதனைகளுக்குச் சமமான ஒரு கருத்தாகும். இது மகாத்மா காந்தி தம் வாழ்வில் தாமே கடைப்பிடித்த ஒருபோதனை; இதையே அவர் எல்லா நிருபர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் கூட, ஏன் நாடு முழுமைக்கும் அவர் வழங்கினார்.

கர்மயோகி தம் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு மெதுவாகத் தம் இந்திரியங்களை அடக்குகிறார் என்று, குருதேவர் தம்முடைய 'சாதனை' என்ற நூலில் கூறுகின்றார். அந்த யோகி அனைவரையும் இறைவனுடைய தோற்றங்களாகக் கருதிச் சமநோக்குடன் விசுவப் பிரேமையுடன் அவர்கள் எல்லோருக்கும் சேவை செய்கிறார். இடையறாத நீண்ட காலச் சேவையால் பொறாமை முற்றிலும் மறைந்து விடுகிறது.

தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்வதாலும், பயனற்ற உலகியல் ஆசைகளை அழித்து விடுவதாலும் அலை பாயும் மனத்தை அமைதி பெறச் செய்ய வேண்டும். மோட்சத்தை அடைவதற்காக ஒரே தீவிரமான ஆசை

கொள்ளுங்கள். அப்போது, உயர்ந்த ஆன்மீக வசீகர சக்திகளை நோக்கி நீங்கள் உங்கள் மனத்தைத் திறந்து வைக்க முடியும். தெய்வீக ஒளி மெதுவாக இறங்கும். உள்முக மாறுதலையும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தையும் நீங்கள் உள்ளபடியே உணர முடியும். மெதுவாக உங்களின் உணர்வு, விசுவ உணர்வுடன் கலக்கும்; தனி விருப்பம், தெய்வீக, விசுவ விருப்பத்துடன் கலந்து ஒன்றாகும். இதுவே சமாதி நிலை அல்லது மேலான மெய்யுணர்வு நிலை. இப்போது மனிதன் தெய்வமாக உருமாற்றம் பெற்றுள்ளான். பலயுகங்களுக்குப் பிறகு அவன் தன்னுடைய மூல வீடு அல்லது அமரத்துவ உறைவிடத்துக்கும் அழியாத பேரின்பத்துக்கும் திரும்பிச் சென்றுள்ளான்.

பதினாறாவது ஆன்மீகப் போதனை

16. யாரையும் ஒருபோதும் துன்புறுத்தாதே

யாரையும் ஒருபோதும் துன்புறுத்தாதே. அகிம்சையே மேலான தருமம்; அன்பாலும், மன்னிக்கும் இயல்பினாலும், இரக்கத்தினாலும் சினத்தைக் கட்டுப் படுத்தி வெற்றி கொள்.

சினத்தை அன்பால் கட்டுப்படுத்து. எனவே சினத்தைக் கட்டுப்படுத்து. எப்படி? மன்னிக்கும் குணம், இரக்கம் ஆகியவற்றைப் பழகுவதால். இரக்கம், ஓர் தெய்வீக நற்குணம்.

"தயா, தர்ம கா மூல ஹை -
பாப் மூல அபிமான்
துளசி தயா நச்சாந்தியே -
ஜப லகே கடமே ப்ரான்"

"இரக்கம், தர்மத்தின் வேர்; கர்வம், பாபத்தின் வேர்." துளசிதாசர், "உன்னுடைய கடைசி மூச்சு இருக்கும் வரைக்கும் இரக்கத்தைக் கைவிட்டு விடாதே" என்று கூறுகிறார்.

கைவிட வேண்டிய மூன்று பொருள்களில், சினம் ஒன்று என்று பகவான் கண்ணன் கீதையில் எச்சரிக்கை செய்கின்றார்.

"த்ரிவிதம் நரகஸ்யேதம் த்வாரம்
நாசனம் ஆத்மனோஹு
காம க்ரோதாங் ததா லோப,
தஸ்மாத் ரதத் த்ரயம் த்யஜேத்"

"ஒருவனை அழிக்கும் இந்த நரகத்தின் வாசல்கள் மூன்று; காமம், சினம், பேராசை; ஆதலால் ஒருவன் இம்மூன்றையும் அறவே நீத்துவிட வேண்டும்." சினத்திற்குக் காரணம் ஆசைகள், சுயநலம், பல்வேறு வகையான உள்முக விருத்திகள் (மாற்றங்கள்). அது பலப்பல நுண்ணிய வடிவங்களை எடுக்கவல்லது; ஆகையால் நீங்கள் தற்சோதனையும் சுயவிமர்சனமும் செய்து கொள்ள வேண்டும்; உள்ளுக்குள் மறைந்துள்ள சினத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

'சினத்தின் வெற்றி' என்பதைப் பற்றிப் பன்னிரண்டு பக்கங்கள் கொண்ட முழுமையான ஒரு சிறு நூலைக் குருதேவர் எழுதினார். பலப்பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அவர் ஒரு நாடகத்தைக்கூட எழுதினார். "சினமும் காமமும்"- இருவரிடையே யார் பெரியவர் என்பதைப் பற்றித் தர்க்கம் நடைபெறுகிறது. 'நான் தான் பெரியவன்' என்று காமம் கூறுகிறது; 'நான் தான் பெரியவன்' என்று சினம் கூறுகிறது. பிறகு அவை, மனிதனிடம் நாம் பரிசோதனைகள் செய்து பார்ப்போம் என்று கூறுகின்றன. சினம் அன்று வெற்றி பெறுகிறது; ஏனெனில், காட்டில் செல்லும் கவனமில்லாத வழிப் போக்கன் மீது ஒரு புலி பாய்வது போலச் சினம் திடீரென்று மனிதனை வெற்றி கொள்கிறது.

இயமங்களில் முதலாவதாக உள்ள குணம், எந்த உயிரையேனும் அல்லது உயிரினத்தையேனும் புண்படுத்தாமலிருக்கும் விரதமாகும். இது 'அகிம்சை' என்று அனைவரும் அறிவர். இந்த விரதத்தை மேற்கொள்பவர் கூறும் உறுதிமொழி, "என்னால் எந்த உயிருக்கும் எந்த வடிவிலும் தீங்கோ, வலியோ, துன்பமோ, அல்லது அழிவோ நேராது!" இதன் பொருள்; எண்ணத்தாலோ, பேச்சினாலோ அல்லது

செய்கையினாலோ நீங்கள் யாருக்கும் தீங்கிழைக்க மாட்டீர்கள். இது உங்கள் மேன்மையான இயல்பைத் தெரிவிக்கும் உயர்ந்த கூற்று ஆகும். உங்களின் கீழான இயல்பை உறுதிப்படுத்தும் மனப்பான்மை, உங்களின் ஆணவம், நீங்கள் அதனுடன் பொய்யாக ஒன்றுபட்டிருப்பது, எல்லா வகையான கொடுமைக்கும், குரூரத்துக்கும், இரக்கமற்ற தன்மைக்கும், இகழ்ச்சிக்கும், நிந்தனைக்கும், உங்கள் கையை ஓங்கவும் செய்து அடிக்கவும், சண்டையிடவும், சச்சரவு செய்யவும் உங்களை இழுத்துக்கொண்டு போகிறது. இவை யாவும் போலியான 'நான்' என்ற கூற்றின் விளைவுகளாகும்; எனவே, யோகத்தின் நுழைவு முனையாகிய முதல் விரதத்தின் முக்கியத்துவம் விளங்குகிறது.

ஆன்மீகச் சாதகர், ''நான் யாருக்கும் துன்பமோ, வலியோ உண்டாகக் காரணமாக மாட்டேன். நான் யாருக்கும் அனாவசியமான வருத்தத்தை உண்டாக்க மாட்டேன்; ஆதலால், என் பேச்சு மென்மையாகவும் அமைதி தருவதாகவும் இருக்கும்! என் செயல்கள் மற்றவர்களுக்கு இதமாகவும், நன்மையாகவும், பயன் தருவனவாகவும், மகிழ்ச்சி விளைவிப்பனவாகவும் இருக்குமேயன்றி, இவற்றுக்கு மாறாக இராது. என் மனமும் கூட எப்போதும் மற்றவர்களின் நலன்களைப் பற்றியே நினைக்கும். சமாதானம், அமைதி, பரிவு, அன்பு, நட்பு, சகோதரத்துவம், ஒற்றுமை, ஒருமைப்பாடு, கருணை, இரக்கம் ஆகியவை நிறைந்த எண்ணங்களே என் மனத்தில் குடிகொண்டிருக்கும்'' என்று கூறுகின்றார். ஏன்? எண்ணங்கள் இத்தகைய இயல்புள்ளனவாக இருந்தால் தான் உங்களின் சொற்களும், செயல்களும் அதே இயல்புள்ளனவாக இருப்பது சாத்தியமாகும். இல்லையெனில் அது சாத்தியமாகாது; ஏனெனில்,

முதன்மையாகவும் முக்கியமாகவும், நம் செயல்களின் ஊற்றுக் கண்கள், எண்ணங்களே.

எண்ணங்கள் எப்படியோ, அப்படியே செயல்கள் இருக்கின்றன. பல்வேறு வகையான எண்ணங்கள் மனத்தில் நுழைய இடம் தந்தால், அது பல்வேறு வகையான சொற்களுக்கும் பல்வேறு வகையான செயல்களுக்கும் வழிகோலிவிடும். செயல்கள் எல்லாவற்றுக்கும் எண்ணங்களே வேர், வித்து, மூல காரணம். மனத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தி, ஒருவரைக் கட்டாயப்படுத்தும் எண்ணங்களின் புறவெளிப்பாடாக மட்டுமே செயல்கள் இருக்கின்றன. செயல் என்பது வெளியில் செயற்படுத்தப்படும் எண்ணமே. ஆதலால் அகிம்சா எண்ணங்கள், இரக்கமுள்ள எண்ணங்கள், மன்னிக்கும் எண்ணங்கள், அன்பு எண்ணங்கள், அனுதாப எண்ணங்கள், நட்பு நல் இணக்க எண்ணங்கள், சகோதரத்துவ ஒற்றுமை எண்ணங்கள், விசுவப்பிரேமை எண்ணங்கள் ஆகியவற்றின் தேவை உணரப்படுகின்றது. அவை, யோகத்தின் மிக முக்கியமான பகுதி ஆகும். அப்போதுதான் உங்களின் பேச்சும் கூட அதே தகுதியும், அதே இயல்பும் உள்ளனவாக இருக்கும். அப்போது சிறிது சிந்தனை செய்து பார்த்தால் உங்களுக்கு புரிவது என்னவெனில், முதல் முறையாக நீங்கள் உண்மையான, வாஸ்தவமான ஆன்ம வெளியீட்டுச் செய்முறையில் ஈடுபட்டிருக்கிறீர்கள் என்பதாம்.

உள்ளத்தினுள் இருக்கும் உணர்வை அடக்கவோ, மறுக்கவோ முயற்சி செய்வதிலிருந்து வெகுதூரம் நீங்கள் முன்னேறித் தற்போது உங்களின் உண்மையான தன்மையை, உண்மையான அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தத் தொடங்கி இருக்கிறீர்கள்; அது உங்களின் தெய்வீகம்; அதில் நீங்கள் ஆத்மாவாக, சச்சிதானந்த

ஆத்மாவாக, தெய்வீக ஆத்மாவாக, அன்பின் மையமாக, மங்களங்கள், நன்மைகள் எல்லாவற்றின் மையமாக, அமைதியின் மையமாக, இனிமையின், இரக்கத்தின் மையமாக இருக்கின்றீர்கள்.

(''யோகப் பயிற்சியின் தத்துவமும் மன இயலும்'' பற்றிச் சுவாமி சிதானந்தா அவர்கள் ஆற்றிய சொற்பொழிவுகளிலிருந்து)

பதினேழாவது ஆன்மீகப் போதனை

17. பணியாட்களைச் சார்ந்திராதே

பணியாட்களைச் சார்ந்திராதே. நற்குணங்கள் எல்லாவற்றுள்ளும் மிகவுயர்ந்தது, தன்னம்பிக்கையே.

பணியாட்களைச் சார்ந்திராதே என்பதன் பொருள், சம்பளம் பெற்றுப் பணிசெய்வோரைக் குறிக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. மற்றவர்களைச் சார்ந்திராதே என்பதே அதன் பொருள்.

ஒரு கர்மயோகி ஒருபோதும் மற்றவர்களைக் கொண்டு வேலையை நிறைவேற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. அவர் தம்முடைய துணிகளைத் தாமே துவைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; தம்முடைய அறையைத் தாமே பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கனமான சுமைகளைத் தூக்கிச் செல்ல அவர் வெட்கப்படக் கூடாது. நீங்கள் ஒன்றுமே இல்லை என்று உணர வேண்டும்.

குருதேவர் ''யாரையும் நம்பியிருக்க வேண்டாம்; உங்களையே நம்பித் தன்னம்பிக்கையுடன் இருங்கள். உங்கள் ஆத்மாவில் மட்டும் மையம் கொண்டிருங்கள்'' என்று கூறுகிறார்.

பதினெட்டாவது ஆன்மீகப் போதனை

18. தன்னைத் தானே ஆராய்தல்

படுக்கைக்குச் செல்வதற்குச் சற்று முன்பு அன்று பகற்கால வேளையில் நீ செய்த தவறுகளைச் சிந்தித்துப் பார். இது தன்னைத் தானே ஆராய்வதாகும். நாட்குறிப்பு ஏட்டையும் தன்னைத் திருத்திக் கொள்ளும் பதிவு ஏட்டையும் வைத்திரு. கடந்த காலத் தவறுகளைப் பற்றி ஆழ்ந்து யோசனை செய்யாதே.

ஆன்மீக நாட்குறிப்பு ஏட்டை வைத்திருங்கள். ஒருமுறை உங்களைத் திருத்திக் கொண்டால், யோசனை செய்வதன் தேவை நீங்கி விடுகிறது.

அன்றைய வேலையை முடித்த பிறகு, மாலை நேரத்தில் பதினைந்து அல்லது இருபது நிமிடங்கள் அமர்ந்திருந்து, அன்று காலையிலிருந்து மாலை வரையில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருந்த செயல்களை ஞாபகத்துக்குக் கொண்டுவாருங்கள். என்ன செய்தீர்கள்? எப்படிச் செய்தீர்கள்? ஏன் செய்தீர்கள் என்பவற்றை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். ‘ஏன்?’ என்ற வினாவை எழுப்புங்கள். ஒவ்வொரு செயலையும் செய்ததன் முடிவான நோக்கம் எதுவாக இருந்தது? யாருக்கேனும் உதவி செய்வதற்காகவா, அது? அது, உங்களின் கடமைகளை நிறைவேற்றுவதற்காகவா? உங்களின் நித்தியக் கடமைகளை நிறைவேற்றுவதற்காகவா? ஆணைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்தா? அல்லது இவற்றுடன் கூட வேறேதேனும் இருந்ததா? ஒவ்வொரு செயலிலும் நீங்கள் ஈடுபட்டிருந்த போது உங்களின் மனத்தினுள்

நிலவிய உணர்ச்சி யாது? இவ்வாறு நினைவுபடுத்திப் பார்ப்பதும் சுய விமர்சனமும் தற்சோதனை எனப்படும். நாள்தோறும் தற்சோதனை செய்வது மிகவும் அவசியம். ஆன்மீகச் சாதகர் அவசியம் செய்ய வேண்டும். இதற்காக, மாலைக் காலத்தில் குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தை ஒதுக்கி வைத்து, அமர்ந்து, நாள்முழுவதும் செய்த செயல்களைத் திரும்பவும் நினைவுபடுத்திப் பார்த்து, உள்முக மனோநிலைகளினூடே சென்று காண முயற்சி செய்யுங்கள்.

பத்தொன்பதாவது ஆன்மீகப் போதனை

19. கடமைகளை நிறைவேற்று

எந்த ஒரு கணமும் மரணம் உனக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள். உன் கடமைகளை நிறைவேற்ற ஒருபோதும் தவறாதே. தூய நன்னடத்தையுடன் (சதாச்சாரம்) வாழ்ந்து வருவாயாக.

தூய நன்னடத்தையுடன் வாழ்ந்து வருக; ஏனெனில் செயலும் அதன் எதிர் விளைவுமே வாழ்வை ஆட்சி செலுத்துகின்றன.

உங்களின் சேவைக்காக எந்தப் பரிசையும் எதிர்பார்க்கக் கூடாது என்று குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தர் தம் 'உபதேசச் சிறு நூலில்' கூறுகின்றார். மனித மனம் கைமாறு கருதும் இயல்புள்ளதாக அமைந்துள்ளது; நீங்கள் யாருக்கேனும் சேவை செய்தால் பரிசை, நன்றி வெளிப்பாட்டை புன்முறுவலை அல்லது நன்றி என்ற சொல்லை எதிர்பார்க்காமல் செய்ய மனம் உங்களை அனுமதிப்பதில்லை. அநியாயமாக நீங்கள் குறை கூறப்பட்டால் கூட, நீங்கள் யாருக்குச் சேவை செய்கிறீர்களோ, அந்த ஆளே உங்களை நிந்தித்தால் கூட, நீங்கள் உங்களின் சேவையை ஆத்ம பாவத்துடன் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். புகழை அல்லது ஆதரவை எதிர்பார்த்து ஏங்க வேண்டாம். 'நம் கடமையைச் செய்வோம்' (என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே - அப்பர் சுவாமிகள்) என்பதே உங்களின் குறிக்கோள் மொழியாக இருக்க வேண்டும். அன்பு, அன்புக்காகவே. வேலை, வேலைக்காகவே.

தனி உரிமையும் கடமையும்

மனிதன் தன் தனி உரிமைகளைப் பற்றி மிகுந்த ஆவல் கொள்கிறான். அவற்றுக்காக வழக்குமன்றங் களில் அவன் போராடுகிறான். உயர் நீதி மன்றத்துக்கும் உச்ச நீதிமன்றத்துக்கும் அவன் போகிறான். ஆனால் தன் கடமைகள் எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடுகிறான். நீ நேர்மையாக உன் கடமைகளைச் செய்தால், தன் உரிமைகள் தாமாகவே வந்து சேரும்.

மனிதன் அலுவலகத்தில் ஓராண்டு தன் கடமை யைச் செய்கிறான்;

ஒரு மாதம் தனி உரிமை விடுப்பைப் பெறுகிறான். அவன் இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் வேலை செய்கிறான்; ஓய்வு ஊதியத்தைத் தனி உரிமையாகப் பெறுகிறான். நீ உன் வருணாசிரம தருமத்தைச் செய்தால், நாள்தோறும் சாதனையாகிய உன் கடமையை நீ செய்து வந்தால், மோட்சம் என்னும் தனி உரிமை தானாகவே வந்து சேரும். ஆத்ம ஞானத்தைப் பெறுவதே உன் உயர்ந்த கடமை, மற்ற எல்லாக் கடமைகளும் இரண்டாம்பட்சமே.

இருபதாவது ஆன்மீகப் போதனை

20. இறைவனிடம் சரணாகதி

துயில் நீத்து எழுந்தவுடனும், படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பும், இறைவனை நினைப்பாயாக. நீயாகவே இறைவனிடம் முற்றிலும் சரண் புகுவாயாக. (சரணாகதி).

"*ஈசுவரப்பிரணிதானம்*" என்பது "இறைவனிடம் சரண் புகுவாயாக" என்று மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. இது சரணாகதி -நம்மை நாமே இறைவனுக்கு நிவேதனமாக வழங்குதல். நான் இப்போது ஒரு நிலையில் இருக்கின்றேன்; சரணாகதி அடையும்போது என் நிலையை மாற்றி மற்றொரு நிலையில் என்னை வைத்துக் கொள்ளுகிறேன். தெய்வீகத்தில் என்னை நிலை நிறுத்துகிறேன். என்னை நானே கைவிட்டுத் தெய்வத்தினிடம் என்னை ஒப்படைக்கின்றேன்; தெய்வம் தன் விருப்பத்தின்படி என்னை எது வேண்டுமானாலும் செய்யட்டும். ஆதலால் இது ஆத்ம நிவேதனம் அல்லது தன்னையே வழங்குதல் என்று கூறப்படுகிறது. இது தானே சரணாகதி அடைதல் என்று சொல்லப்படுகிறது.

இனி, சரணாகதியை நேர்மையாகப் பயிற்சி செய்தால், யோகத்தின் முடிவான குறிக்கோளாகிய, பரம் பொருளுணர்வை அடைவதற்கு மிகப் பெரிய உதவியாக இருக்கிறது. தன்னைப் பற்றிய ஒரு தவறான கருத்தைத் தருகின்ற தற்போதுள்ள பந்த நிலைக்கு அப்பால் செல்லுகின்ற ஒரு நிலையே பரம் பொருளுணர்வு, பரம்பொருளுணர்வில், ஒருவர் தவறைக் கடந்து, சத்தியத்தில், சரியான கண்ணோட்டத்தில்

இயங்குகின்றார்; இவ்வாறு இயங்கி அவர் ஒளி நிலையை அடைகின்றார்; தம்முடைய உண்மை நிலையாகிய புருஷத்துவத்தை மீண்டும் பெறுகின்றார். அதுவே பரம்பொருளுணர்வின் பெருமை; அதுவே பரம்பொருளுணர்வை அடைந்ததற்கான அடையாளம். பரம்பொருளுணர்வு மனிதனின் தவறு முழுவதையும் திருத்தியமைத்து அவனுக்கு உரிமை வாய்ந்த நிலைக்கு மீண்டும் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கிறது.

இனி, யோகத்தின் பரப்பில், நியமத்தின் வட்டத்தில், ஈசுவரப் பிரணிதானத்தின் பகுதியில் கூட இதே நிலைமை நிலவுகிறது; இதே உண்மை நன்கு பொருந்தியுள்ளது. நீங்கள் சொல்லவேண்டியது, "ஓ! பகவானே! நான் முழுமையாக உன்னிடத்தில் அடைக்கலம் புகுகின்றேன். நான் விரும்பியபடி அல்ல; ஆனால் இது உன் விருப்பத்தின்படியே இருக்கட்டும். என் வாழ்வு முழுவதும் உன் கைகளில் உள்ளது. உடல், உள்ளம், உயிர், எல்லாவற்றையும் உன் கரங்களில் ஒப்படைக்கின்றேன்"! இவ்வாறு, யோகி, சாதகர், இறைவனுடைய விருப்பத்தில் வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்; இறைவனின் விருப்பத்தைக் கண்டு கொள்ள முயலவேண்டும். இறைவனுடைய திருவடிகளில் பணிவுடன் சரண்புக அவன் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆணவத்தத்துவத்தின் திடசித்தமில்லாத தூண்டுதல்களையும், மனத்தின் ஆசை இயல்பு, அச்சுறுத்திக் கேட்கும் வேண்டுகோளையும், பசி எடுத்த பொறிபுலன் உணர்வுகளின் கொந்தளிக்கின்ற தூண்டுதல்களையும் இறைவனுடைய திருவடிகளில் அவன் ஒப்படைக்க வேண்டும். அவன் இந்த எல்லாப் பொருள்களையும் இறைவனுடைய விருப்பத்தின்

ஆளுகையின் கீழ் ஒப்படைத்துவிட வேண்டும். தெய்வீகக் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் அவன் தன்னை ஒப்படைக்க வேண்டும்; தெய்வீக மேற்பார்வையின் கீழ், தெய்வீகக் கட்டளையின் கீழ் அவன் தன்னை ஒப்படைத்துவிட வேண்டும். இவ்வாறு அவன் தன்னுடைய விடுதலையை அடைகின்றான்.

(''யோகப் பயிற்சியின் தத்துவமும் மனவியலும்'' பற்றிச் சுவாமி சிதானந்தா அவர்கள் ஆற்றிய சொற்பொழிவுகளிலிருந்து).

அத்தியாயம் மூன்று

தீர்மானங்கள்

வணக்கத்திற்குரிய குருதேவரே! எல்லா இடங்களிலும் வியாபித்துள்ள தெய்வமே! நாள்தோறும் காலை நேரங்களில் உங்கள் முன்னிலையில் இந்தப் பிரார்த்தனையைச் செய்யவும், தியானம் செய்யவும், உங்களின் அருகில் வந்து கூடும் நற்பேறு வாய்ந்த இந்தச் சாதகர்கள் புனிதப்படுத்தப்படுகிறார்கள். உங்களின் முன்னிலையாலும் அருகில் நீங்கள் இருப்பதனாலும், நீங்கள் புனிதப்படுத்துகின்ற நற்பேறு வாய்ந்த இந்தச் சாதகர்கள் உறுதியான தீர்மானம் உள்ளவர்களாக இருப்பார்களாக! அவர்களுடைய நலவாழ்வு எதில் அடங்கியுள்ளது என்பதை அவர்கள் அறிந்து கொள்வார்களாக! அவர்கள் தங்கள் தங்களோடும், தங்கள் தங்களின் உணர்வுகளோடும், தங்கள் தங்களின் ஐந்து கன்மேந்திரியங்களோடும் (கைகள், கால்கள், நாக்கு, இருவாய், எருவாய்), தங்கள் தங்கள் ஞானேந்திரியங்களோடும் (மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி) தங்கள் தங்களின் அந்தக்கரணங்களோடும் கொண்டுள்ள உறவு யாது என்பதை அவர்கள் தெளிவாக அறிந்து கொள்வார்களாக! அவர்கள் தங்களின் கன்மேந்திரியங்களுடனோ, ஞானேந்திரியங்களுடனோ அல்லது மனம், புத்தி, அகங்காரம், சித்தம் என்று நால்வகையாக உள்ள அந்தக் கரணங்களுடனோ தங்களை ஒற்றுமைப்படுத்திக் கொள்வதில் தங்களின் நலவாழ்வு அமையவில்லை என்று அவர்கள் அறிந்து கொள்வார்களாக! மறதி, விருப்பம், சஞ்சலம், கற்பனை, அதன் ஞாபகம் ஆகியவற்றிலும் நலவாழ்வு அமையவில்லை; ஆனால், அவர்களின் நன்மையும் நலவாழ்வும், எந்நேரமும் உள்ளத்தில் நிலவும்

சுறுசுறுப்பான விழிப்பு நிலை, ஆத்மாவையும் (உண்மை, அடிப்படை இயல்பு) அனாத்மாவையும் (ஆத்மா அல்லாதது) சுறுசுறுப்புடன் பகுத்தறிகின்ற இடையறாத நிலை ஆகியவற்றில் அமைந்துள்ளன என்று அவர்கள் அறிந்துகொள்வார்களாக!

அவர்கள் தங்களின் உள்ளத்தில் ஆத்ம, அனாத்ம விவேகம், இடையறாது நிகழும் சத், அசத்விவேகம்; நித்ய, அநித்ய விவேகம் ஆகியவற்றின் தவிர்க்க முடியாத தேவையையும், அவற்றின் மிகுந்த முக்கியத்துவத்தையும் உணர்கின்ற நற்பேறு வாய்ந்தவர்கள் ஆவார்களாக!

அவர்கள் தங்களை ஆன்மீக உண்மையுடன் ஒற்றுமைப்படுத்திக் கொள்வதன் மிகுந்த முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து ஏற்றுக் கொள்வார்களாக! தங்களின் தற்காலிக மனித நிலைமை உருவாக்குகின்ற, அழிகின்ற, அளவுக்கு உட்பட்ட உபாதிகளாகத் தங்களைக் கருதாமல் இருப்பார்களாக! அல்லது, குறைந்தபட்சம், நற்குண விருப்பங்கள் எல்லாவற்றோடும், தங்களை உயர்த்துகின்ற, முன்னேற்றம் அடையச் செய்கின்ற புனிதமும் நற்றுணையாகவும் உள்ள எல்லாவற்றோடும் தங்களை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வார்களாக! இவற்றுடன் முரண்படும் எல்லாவற்றோடும் தங்களை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ள உறுதியுடன் மறுத்துவிடுவார்களாக!

பகவத் கீதையில் பகவான் கண்ணன்,

"*க்ஷூத்ரம் ஹ்ருதய தௌர்பல்யம் த்யக்த்வ வுத்திஷ்ட பரந்தப*"

"ஓ! எதிரிகளை வாட்டுவோனே! மனத்தின் இந்த இழிவான பலவீனத்தை உதறி எறிந்து விட்டு எழுந்து நில்" என்று கூறுகின்றார்.

"நில் டெஸ்பரன்டம்" என்ற இலத்தீன் மொழித் தொடர் "ஒருபோதும் சோகமடையாதே" என்று பொருள்படும். குருதேவர் கொடுத்த குரல் அதுவே. அவர் குறிப்பிட்ட இலக்கியத் தொடர்களை மிகவும் விரும்பினார். அவற்றுள் இந்த இலத்தீன் மொழித் தொடரும் ஒன்று: - "நில் டெஸ்பரண்டம்"

"தஸ்மாத் உத்திஷ்ட கௌந்தேய யுத்தாய க்ருத நிஸ்சய"

"ஆதலால் எழுந்து நில், ஓ! கௌந்தேய! செயலில் ஈடுபட உறுதியாகத் தீர்மானம் செய்துகொள்." தமோகுணத்திற்கு இடம் தருவதனால் விளையும் செயலற்ற நிலை, நேர்மையான சாதகருக்கு எப்போதும் இருக்கும் ஆபத்தாகும்; தம்முடைய மிக உயர்ந்த நன்மையை அடைய அவர் உண்மையிலேயே ஆர்வம் கொண்டுள்ளார்; வாழ்வில் வெற்றியும் மேலாம் நலமும் அடையும் நாட்டமுள்ளவர் அவர். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பகவான் 'யுத்தாய' என்று கூறியதன் பொருள் தேவையான செயலில் ஈடுபட வேண்டும் என்பதாம். சண்டையிடுவதையோ, போர்க் களத்தில் போர் புரிவதையோ அது குறிக்கவில்லை; தேவைப்படும் அவசியமான செயலில் ஈடுபடுவதையே அது குறிக்கின்றது. இதற்காகவே அழைப்பு விடுக்கப் படுகிறது; செயலற்றிருக்கும் நிலைக்காக அல்ல. அது எப்போதும் காத்திருக்கும் ஓர் ஆபத்து; ஏனெனில் தமோகுணம் ஒவ்வொருவருடைய அமைப்பில், ஒவ்வொருவருடைய சுபாவத்தில் உள்ள பிரிக்கப்பட முடியாத பகுதியாகும். ஆதலால், அதை எந்த இடத்தில் வைக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதற்கு எந்த இடத்தைத் தர வேண்டும்; எந்த எல்லைகளுக்குள் அது இருக்க வேண்டும்; என்பவற்றைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இரவில், உறங்கும்

நேரங்களில் என்றால் அது முற்றிலும் சரி; அங்கு அதற்கு உரிய, இடம் வேண்டிய பங்கு உள்ளது. அது கெடுதல் அல்ல; அது அவசியம்; அதற்குரிய சரியான இடம் அதுவே. ஆனால், பொழுது விடிந்துவிட்டதென்றால், சூரியன் உதித்துவிட்டதென்றால், அதற்கு இடம் பெற வேண்டிய பங்கு கிடையாது. பிறகு செயற்பாட்டுக்கு உரிய நேரம் தொடங்குகிறது; நீங்கள் தேவையான செயலுக்கு, சரியான செயலுக்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும்; "*யுத்தாய க்ருத நிஸ்ச்சய*". செயலற்றிருப்பது ஒரு பெரிய ஆபத்து; அது ஒரு பெரிய வலை. செயலற்ற நிலை, எப்போதும் காத்திருக்கும் ஒரு மயக்கு, செயலற்ற நிலை, நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்கின்ற, புதைகுழி. எதைப் பற்றியும், தமோகுணத்தைப் பற்றிக்கூட, உங்களுக்கு எது நன்மை தராதோ அதைப் பற்றியும் கூட, நியாயமான விளக்கத்தைச் சொல்வது கடினமல்ல. ஆனால், சாதகர் ஒரு விவேகியாகவும் விசாரம் செய்பவராகவும் உள்ளார்; அவருடைய விவேகம் கொள்கையளவில் மட்டும் இருப்பதன்று. அது படிப்புடன் நிற்பதன்று. அது, சாதகர் வைத்திருக்கும் ஒரு பொருள் அல்ல; ஆனால் அவர் பயிற்சி செய்து வாழ்கின்ற வாழ்வாகும். அது வாழ்க்கைக்காக அமைத்ததாகும். பகற்காலத்தில் விழித்திருக்கும் நேரங்களில் ஒவ்வொரு கணமும் சுறுசுறுப்பாகப் புலப்படுத்துவது அதன் நோக்கமாகும்.

பகுத்தறிவு என்பது நீங்கள் அடைந்துள்ள ஒரு தகுதியன்று. அது ஒரு செயற்பாடு. அது ஒரு சாதனை. பெருமைமிகு ஜெகத்குரு ஆதி சங்கராச்சாரியார் விவேகம் என்னும் பொருளைப் பற்றி விளக்கிக் கூற ஒரு முழு நூலையே சமர்ப்பித்துள்ளார். சந்தேகங்கள், தர்க்கங்கள் எல்லாவற்றையும் தாண்டி, விவேகத்தின் முக்கியத்துவத்தை நிரூபிக்க அது ஒன்றே போதும்.

ஆதலால், மோட்சத்தை அடைய விரும்பும் ஆர்வமுள்ள அன்பருக்கு இருக்க வேண்டிய முதல் தகுதியாக விவேகம், இடம் பெற்றிருப்பது ஒன்றும் அதிசயமில்லை; சாதனசதுஷ்டயங்கள் எனப்படும் அத்தகுதிகளாவன, விவேகம், வைராக்கியம், ஷட்சம்பத்து, முமுட்சுத்துவம் ஆகும்.

எழுந்து நில்; செயலில் ஈடுபட உறுதியாகத் தீர்மானம் செய்து கொள். இன்று இலட்சக்கணக்கான மக்கள் புத்த மதத்தவர்களாக இருக்கிறார்கள்; ஏனெனில், ஓர் இரவில் இளவரசர் சித்தார்த்தர் எழுந்து நின்றார்; தீர்மானம் செய்தார்; தம்மனத்தில் உறுதி கொண்டார்; "இப்போது நான் சென்று உண்மையைத் தேட வேண்டியுள்ளது; அது மனித இனத்தைத் துன்பத்திலிருந்து விடுவிக்கும்; துன்பமும், நோயும், வருத்தமும் தொடமுடியாத இடத்திற்கு அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு செல்லும்". அவர் மனத்தில் மட்டும் உறுதியை நிறுத்தியவர் அல்லர். அதை நிறைவேற்றவும் செய்தார்; அதைச் செயற்படுத்திக் காட்டினார். எனவே புத்தரின் தெளிந்த ஞானமும், ஞான ஒளியும் அவருடைய உறுதியான தீர்மானங்களிலிருந்து உண்டாயின.

இதைப் போலவே, கீதையும், பயன் நிறைந்த தாகவும் சக்தியுள்ளதாகவும் அமைந்து தருமத்தை நிலை நாட்டியுள்ளது. ஏன்? காரணம், பகவத்கீதையின் பதினெட்டாம் அத்தியாயத்தில் நாம் காணுமாறு, அர்ஜுனன், தெளிவான தீர்மானத்தைச் செய்து கொண்டவுடனே அத்தீர்மானத்தைச் செயலில் நிறைவேற்றியதுதான்.

நியாயம் எது என்பதை இராமபிரான் தீர்மானித்தார்; அதைச் செயலில் நிறைவேற்றினார்.

வீடணனும் எது நியாயம் என்பதைத் தீர்மானித்தார். "அறத்திற்கு மாறாக நடக்கும் என் அண்ணனுடன் இனியும் நான் சேர்ந்திருக்க மாட்டேன். அவர் எனக்கு மூத்தவர் என்பதைப் பொருட்படுத்த மாட்டேன்; நான் அவருடைய உப்பைத் தின்றவன்; ஆனால் இப்போது நான் நியாயத்தின்படி தீர்மானிக்க வேண்டியவனாக இருக்கின்றேன்". அவர் தீர்மானித்தவாறு இராவணனை விட்டு நீங்கி இராமபிரானிடம் வந்தார். இராமபிரான் நீண்டகாலத்திற்கு முன்பே, "என்னிடம் அடைக்கலம் வேண்டி வருவோரை நான் புறக்கணிக்க மாட்டேன்; அவர்களை ஏற்றுக் கொள்வேன்", என்று தீர்மானம் செய்திருந்தார். அவர் வீடணனை ஏற்றுக்கொண்டு இலங்காபுரியின் அரசனாகவும் முடிசூட்டினார்.

விவிலிய நூலில் வரும் கெட்டகுமாரனின் கதையிலும் இவ்வாறு பார்க்கிறோம். சரியான தீர்மானம் இப்படி அமைந்தது. "என்னுடைய தவறான தீர்மானத்தால் விளைந்துள்ள எனது இழிவான நிலைமையை இப்போது நான் உணர்கிறேன். பன்றிகள், ஆடுகள், கோழிக் குஞ்சுகளின் நடுவில் நான் இப்போது இருக்கிறேன். பரிதாபகரமான நிலைமையில் நான் இருக்கிறேன். உடுக்க உடையில்லை; உண்ண உணவில்லை. கூடாது, இந்த தவறுக்கு நான் ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டும். என்னுடைய தவறான செயல்களின் இந்த ஆபத்தான விளைவுகளை நான் திருத்துவேன். எழுந்து நிற்பேன். என் தந்தையினிடம் திரும்பிச் செல்வேன்". இவ்வாறு கெட்ட குமாரன் முடிவு செய்தான். அவனுடைய தீர்மானத்தால் பெரிய மகிழ்ச்சி விழா ஏற்பட்டது. பிரிந்தவர் கூடினர். எனவே, பெருமகிழ்ச்சி உண்டாயிற்று. அவனுடைய முன்னை அந்தஸ்து மீண்டும் பெறப்பட்டது. எப்படி? வீழ்ச்சியுற்ற

நிலைமையிலும் சரியான தீர்மானத்தைச் செய்தமையால் ஏற்பட்டது. எழுந்திரு; எழுந்துநில்; தீர்மானத்தை உடனடியாகச் செயற்படுத்து. அது மூளையில் மட்டும் தங்கியிருக்கக் கூடிய நிச்சயமற்ற, ஆவியாகப்போய் மறைகின்ற தீர்மானமாக இருக்கவில்லை; ஆனால் அது உடனடியாகச் செயற்படுத்தப்பட்டது; அதனால் எல்லா வகையான மகிழ்ச்சி விழாக்களும் விளைந்தன. ஆன்மீகமாகவோ, அல்லது ஆன்மீகமற்றதாகவோ, ஒருவர் வாழ்வில் நிகழும் சரியான தீர்மானத்தின், முடிவின் இடம் இத்தகையது. சரியான தீர்மானத்தின் விளைவு இத்தகையது.

ஆதலால், அர்ஜுனன் வாயிலாக கீதையின் சக்தி வெளிப்பட்டது; தருமம் நிலை நாட்டப்பட்டது. கெட்டகுமாரனின் தீர்மானத்தின் வாயிலாக, எல்லா வகையான மகிழ்ச்சி விழாக்கள் விளைந்தன. புத்தரின் தீர்மானத்தின் வாயிலாகப் புனித எட்டு அம்சப் பாதை ஏற்பட்டு, அந்தப் பெருமைமிகு தீர்மானத்தின் வாயிலாக உலகமே புத்துலகம் ஆயிற்று. தென் ஆப்பிரிக்காவில் உள்ள பீட்டர் 'மாரிஸ்பர்க் ரயில்வே நிலையத்தில் பிரயாணிகள் காத்து நிற்கும் மேடையில் செய்த மகாத்மா காந்தியின் தீர்மானத்தின் வாயிலாக ஒரு பெரிய மாறுதல் ஏற்பட்டது. தீர்மானமும் தீர்மானத்தைச் செயற்படுத்துவதும்தான், நம் நல்ல எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும், ஆர்வமுள்ள நம் குறிக்கோள்கள் எல்லாவற்றையும் சக்திவாய்ந்தனவாகவும், பலன் தரத் தக்கனவாகவும் ஆக்குகின்றன.. இல்லையெனில், அவை, மிகுந்த இனிய பொருளாக, ஆனால், மிகுந்த சுமையாக, இனிய சுமையாக என்றென்றும் தங்கி விடுகின்றன.

குருதேவர் கூறும் அறிவுரை "ஆன்மீகப் பாதை முட்கள் பரப்பியதாகவும், செங்குத்தாகவும், கரடுமுரடாகவும் இருக்கிறது; கவர்ச்சி மயக்கங்கள் உன்னைத் தாக்

கும். சில நேரங்களில் நீ பலவீனமாகி விடுவாய். சில சமயங்களில் கீழே வீழ்வாய், அல்லது பயங்கரமான அசுர சக்திகள் உன்னைப் பின்னுக்கு இழுத்துவிடும். உன் மனோதிடத்தை வலுப்படுத்திக் கொள்ளவும், பாதகமான போக்குகளை எதிர்த்துச் சமாளிக்கவும், நீ மீண்டும் மீண்டும் புதிய புதிய தீர்மானங்களைச் செய்து கொள்ள நேரிடும். வேகமாகவும் விரைவாகவும் யோக ஏணியின் மீது ஏறிச் செல்ல இது உனக்கு உதவியாக இருக்கும்.

ஒரு படிவத்தை, தனியாக ஒரு தீர்மானப் படிவத்தை (இறுதியில் தரப்பட்டுள்ளது) அமைப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று குருதேவர் எண்ணினார். இங்கு சில தீர்மானங்கள் உள்ளன; விடாப்பிடியாக அவற்றைப் பின்பற்றி நில்லுங்கள். மனத்தைக் கவனத்துடன் கண்காணியுங்கள்; அன்றாட ஆன்மீகப் பதிவேட்டை வைத்திருங்கள். நீங்கள் இந்த தீர்மானங்களைச் செய்யும்போது, இறைவனுடைய படத்தின் முன்னால் கரங்களைக் கூப்பி நின்று அவருடைய கருணையையும் தயவையும் வேண்டிப் பக்தியுடன் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். அவற்றை நிறைவேற்றுவதற்காக அளவுகடந்த பலத்தை நீங்கள் சந்தேகமின்றிப் பெறுவீர்கள். உங்கள் முயற்சியில் நீங்கள் தோல்வியை அடைந்தாலும் கூட, மனத்தளர்ச்சி அடைய வேண்டாம். ஒரு தடைக்கல்லையும் முன்னேறிச் செல்ல உதவும் படிக்கல்லாக மாற்றும் முனைப்புள்ளவராக நீங்கள் இருந்தால், வெற்றியை அடைய வேண்டும் என்ற முனைப்புள்ளவராக நீங்கள் இருந்தால், கொழுந்து விட்டெரியும் உறுதியோடு நீங்கள் இருந்தால், ஒவ்வொரு தோல்வியும் வெற்றியை அடைவதற்குரிய படிக்கல்லாகும். தோல்வியை எப்படிச் சமாளிக்க வேண்டும் என்பதை குருதேவர் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறார். "மீண்டும் ஒரு புதிய தீர்மானத்தை,

இன்னும் அதிக திடத்தோடும், கொழுந்து விட்டெரியும் உறுதியோடும் செய்து கொள். நீ கட்டாயம் வெற்றி அடைவாய். பலவீனத்தை வெற்றி கொண்டால், அது இன்னொரு பலவீனத்தை அல்லது தோல்வியைக் கடந்து செல்வதற்கான கூடுதல் பலத்தையும் மனோதிடத்தையும் உனக்குத் தரும்''.

ஒரு குழந்தை நடக்க முயலும்போது எழுந்து நிற்கிறது, கீழே விழுகிறது; மற்றொரு முயற்சியைச் செய்கிறது, மீண்டும் கீழே விழுகிறது; ஆனால் முடிவில், அது நடக்கிறது. அதைப் போலவே, நீங்கள் ஆன்மீகப் பாதையில் நடக்கும்போது, மீண்டும் மீண்டும் கீழே விழுந்து, எழுந்து நிற்க வேண்டியிருக்கும். நீண்ட கால முயற்சிகளுக்குப் பிறகு நீங்கள் யோகம் என்னும் மலையின் உச்சியை நோக்கி உறுதியாக முன்னேறிச் சென்று, மோட்சம் என்னும் சிகரத்தை அடைவீர்கள்.

உங்களின் ஆன்மீக வாழ்வில் தீர்மானத்துக்கு உள்ள முக்கியத்துவத்தை அறிந்திருக்கிறீர்கள். அது தெய்வ சக்தி. தீர்மானம், தீர்மானிப்பது இணக்கமானது; படைப்பாற்றல் மிக்கது; ஆதலால் அது நம்முன் அடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள செயல்முறைகளை விடுவிக்கிறது. அது தமோ குணத்தை எதிர்த்துத் தாக்குகிறது. அது உங்களின் நண்பன்; உங்களுக்கு நன்மையைச் செய்வது. அது நல்லது; ஆதலால் உங்களுக்கு நன்மையே செய்யும்.

உங்களுக்கு வெற்றி உண்டாகட்டும். செயலில் ஈடுபடுவதற்கான சரியான தீர்மானத்தைச் செய்வது, மனத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது, ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்தச் சொற்களைப் பற்றிச் சிந்தனை செய்யுங்கள். சுலபமான வழி என்ற மயக்கம் எப்போதும் தயாராக இருக்கிறது; அதற்கு வழி விட்டு விடாதீர்கள். சுலபமான வழி எப்போதும் சுலபமாக இருக்கிறது; ஆனால் அது

உங்களுக்கு நல்லது அல்ல. முக்கிய பத்து உபநிஷதங்களில் மூன்றாவதாக உள்ள கதோபநிஷத்தில், இளைஞன் நசிகேதஸின் வாயிலாக நமக்கு எம தருமராசர் சொல்லுவது அதுதான்.

இறைவனுடைய நல்லாசிகளால் நீங்கள், "முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனை"களை உங்களின் அன்றாட வாழ்வில் நேர்மையோடும் ஆர்வத்தோடும் செயற்படுத்த உங்களால் முடிந்த அளவில் முயற்சி செய்வீர்களாக! உங்களின் மிகச்சிறந்த நன்மைக்காகக் குருதேவர் இவற்றைத் தம் பரம்பரைச் சொத்தாக விட்டுச் சென்றுள்ளார். ஆதலால், இது, தங்கம், வைரங்கள் அல்லது நகைகளைக் காட்டிலும் அதிக மதிப்புள்ளது. அது ஞான அமிர்தம். அது எப்போதும் தயாராக உள்ள ஒரு நண்பன்; எப்போதும் தயாராக உள்ள ஒரு வழிகாட்டி; எப்போதும் தயாராக இருக்கும் உணர்ச்சியூட்டி; எப்போதும் தயாராக இருக்கும் திசைகாட்டி. உங்களிடம் இல்லாதது எது? உங்களின் அன்றாட வாழ்வின் நடத்தையின், செயல்களின் உங்களின் ஆன்மீக வாழ்வின், உங்களின் உள்முக வாழ்வின் அடிப்படையாக இதை நீங்கள் ஏன் ஆக்கிக் கொள்ளக் கூடாது? இதில், நமக்கு மிக உயர்ந்த மதிப்புள்ள, முக்கிய சாரமான போதனைகள் உள்ளன; வேதங்கள் எல்லாவற்றினுடைய போதனைகளும், மகான்கள் அனைவருடைய போதனைகளும் இதில் அடங்கியுள்ளன. அதனால் நமக்கு உண்டாகும் பெருமையையும், பெருமகிழ்ச்சியையும் நாம் புரிந்து கொள்வோமாக! இருபது ஆன்மீகப் போதனைகளும் நம் அன்றாட, நாளுக்கு நாள் வாழும், வாழ்வின் வரைபடத் திட்டமாக ஆகட்டும். நம் நெஞ்சுக்கு மிக நெருக்கமாக அதை வைத்துக்கொள்வோமாக! நம் மனக்கண் முன் தெளிவாக எப்போதும் அதை வைத்துக் கொள்வோமாக! ஒவ்வொரு நாளும் தொடங்கும் போது

அதைச் சிந்திப்போமாக! அதனால் அதன் வழிகாட்டுதலைப் பெறுவோமாக! நாள்தோறும் அதைச் சிந்திப்போமாக! அதனால் நாம் மற்றவர்களுக்கும் உற்சாகம் ஊட்டுபவராக ஆவோமாக! நம் நடத்தையாலும், நம் வாழ்க்கையாலுமே ஞானத்தின் மையமாக நாம் ஆவோமாக! நமக்கு அருகில் உள்ள சமுதாய வட்டத்துக்கும், நமக்கு நெருக்கமாக இருக்கும் சூழ்நிலைக்கும் நாம் பெருமையையும் நன்மதிப்பையும் சேர்ப்போமாக! அதனால் உண்டாகும் பேரொளி, மனித சமுதாயத்தைச் சுற்றிலும் கவிந்துள்ள, மூடியுள்ள இருளை விரட்டிவிடும்.

நம் காலத்து நிகழ்ச்சிக்கு நாம் வழங்கும் கொடையாக இது இருக்கட்டும். சக மனிதர் அனைவரோடும், ஒற்றுமை உணர்வுடனும் பிரபஞ்சப் பிரேமை, சகோதரத்துவ ஆர்வத்துடனும், சேவை மனப்பான்மையுடனும் பகிர்ந்து கொள்ளும் மனப்பான்மையுடனும் நாம் இதைச் செய்வோமாக! நாம் மற்றவர்களுக்கு ஒளியாகவும், தாய் என்றும், தந்தை என்றும், நண்பர் என்றும், உறவினர் என்றும் நாம் அழைக்கின்ற, நம்மைப் படைத்த ஆண்டவனுக்கு ஒரு தீபமாகவும் இவ்வாறு நாம் வாழ்வோமாக! சமுதாயத்துக்கு ஒரு சொத்தாக நாம் இருப்போமாக! நம் பண்பாட்டையும் குருதேவரின் திருநாமத்தையும் தனிச்சிறப்புடன் நிலைநாட்டுவதற்கு நாம் ஒரு கருவியாக இருப்போமாக! ஓர் இலட்சியத் தனிமனிதராக நாம் இருப்போமாக! இவ்வாறு நாம் வாழ்வோமாக!

ஓர் இலட்சிய மனிதராக விளங்கவும், ஆண்டவனின் உருவத்தில் படைக்கப்பட்ட உண்மையான மனிதராகத் திகழவும், பூவுலக மனிதப் பண்பாட்டில், மிகுந்த புனிதமாகவும், மிகுந்த உயர்வாகவும், மிகுந்த சிறப்பாகவும் உள்ள எல்லாவற்றின் பிரதிபலிப்பாகவும் ஒளிரவும், இந்த

நேர்மையான முயற்சியில் உங்களனைவர் மீதும் இறைவனுடைய நல்லாசிகள் பொழிவனவாக!

தீர்மானப் படிவம்

என்னுடைய தீர்மானங்கள் :

1. நாள்தோறும் ஆசனங்கள், பிராணாயாமங்கள், —— நிமிடங்கள் நான் செய்வேன்.

2. வாரம் ஒரு முறை ☐/ இரண்டு வாரத்திற்கு ஒரு முறை ☐/ மாதம் ஒரு முறை, ☐ இரவு உணவுக்குப் பதிலாக நான் பாலும் பழங்களையும் மட்டும் அருந்துவேன்.

3. நான் ஏகாதசி நாளில் ☐ / மாதம் ஒரு முறை உபவாசம் இருப்பேன்.

4. எனக்கு விருப்பமான நுகர்ச்சிப் பொருள்களில் ஒன்றை ——— நாட்களுக்கு ஒரு முறை ☐ / மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ☐ / .... நாட்களுக்கு ☐ ——— மாதங்களுக்கு ☐ விட்டுவிடுவேன்.

5. நான் பின்வருவனவற்றுள் எதிலும் ஒருமுறைக்குமேல் ஈடுபடமாட்டேன் —— நாட்களுக்கு ஒரு முறை ☐ —— மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ☐ ——— அல்லது மாதங்களுக்கு

அ) புகைபிடித்தல் ஆ) சீட்டாடுதல் இ) திரைப்படம் பார்த்தல் ஈ) புதினங்கள் படித்தல்

6. நான் நாள்தோறும் ——— நிமிடங்களுக்கு ☐ —— —— மணி நேரங்களுக்கு ☐ —— ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் —— நிமிடங்களுக்கு ☐ —— மணி நேரங்களுக்கு மௌனமாக இருப்பேன்.

7. ஒரே நேரத்தில் நான் பிரம்மச்சரியத்தை ——— வாரங்கள் ☐ ——— மாதங்கள் பின்பற்றுவேன்.

8. நான் யாரிடமும் சுடு சொல், கடுஞ்சொல் அல்லது இழிசொல் பேசமாட்டேன்.

9. எத்தகைய சோதனைகள் நேர்ந்தாலும் நான் உண்மையே பேசுவேன்.

10. நான் யாரைப் பற்றியும் பகை எண்ணம் அல்லது கேடு செய்யும் எண்ணம் கொள்ளமாட்டேன்.

11. என் வருமானத்தில் . ——— ரூபாய் தருமத்திற்காக வழங்குவேன்.

12. நான் நாள்தோறும் ☐ வாரந்தோறும் ☐ ——— மணிநேரம் தன்னலமற்ற சேவை செய்வேன்.

13. நான் நாள்தோறும் ——— மாலைகள் ஜெபம் செய்வேன்.

14. நான் நாள்தோறும் ஒரு குறிப்புப் புத்தகத்தில் என் இஷ்டமந்திரத்தை ——— நிமிடங்கள் அல்லது ——— பக்கங்கள் எழுதுவேன்.

15. நான் நாள்தோறும் கீதையின் ——— சுலோகங்களைப் பொருள் விளக்கத்துடன் படிப்பேன்.

16. நான் ஓர் ஆன்மீக நாட்குறிப்பு ஏட்டைப் பராமரித்து வருவேன்.

17. நான் அதிகாலையில் ——— மணிக்கு எழுந்து ——— மணிநேரம் ஜெபமும் தியானமும் செய்வேன்.

18. நான் நாள்தோறும் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களோடும் நண்பர்களோடும் ——— மணி நேரம் சங்கீர்த்தனம் நடத்துவேன்.

வருங்காலச் சந்ததிக்குக் குருதேவர் வழங்கியுள்ள பரம்பரைச் சொத்து

குருதேவர் வருங்காலச் சந்ததிக்கு வழங்கியுள்ள பரம்பரைச் சொத்து அவருடைய அற்புதமான ஆன்மீக இலக்கியங்களின் வடிவில், ஏறத்தாழ முன்னூறு நூல்களின் வடிவில் உள்ளது. அவை மனிதப் பண்பாட்டின், மனித வளர்ச்சியின் ஒவ்வொரு அம்சத்தின் நடைமுறைகளைப் பற்றிக் கூறுகின்றன. உடல்நலப் பண்பாட்டிலிருந்து தொடங்கி, உடல் நலம், நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெறுதல், உள்முக வலிமை, உடல் நலப் பண்பாடு, உடற்பயிற்சிகள்; பிறகு, நலவாழ்வுப் பண்பாடு - ஆசனங்கள், பிராணாயாமங்கள், முத்திரைகள், பந்தங்கள், உடம்பைத் தளர்த்திக் கொள்ளல்; பின்னர், மனநலப் பண்பாடு- மன உறுதியை எப்படி வளர்ப்பது, மன ஒருமைப்பாட்டை எப்படி வளர்ப்பது, நினைவாற்றலை எப்படி வளர்ப்பது என்பவற்றைப் பற்றி விரிவாக அந்நூல்கள் கூறுகின்றன. "வாழ்விலும் ஆத்மானுபூதியிலும் வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள்" என்ற நூலை எடுத்துக்கொண்டால், அதில் எல்லா வகையான விஷயங்களைப் பற்றியும் அவர் எழுதி இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். அவருக்கு எப்போதும் அகந்தை இருந்ததில்லை. "நான் ஒரு பெரிய வேதாந்தி; பெரிய ஞானி; நான் ஒரு ஜெகத்குரு; நான் இமயமலையின் யோகி; இந்த விஷயங்கள் எல்லாம் என் தகுதிக்குத் தாழ்ந்தவை" என்று கருதும் மனப்பான்மை ஒருபோதும் அவருக்கு இருந்தது கிடையாது. இல்லை. வேதாந்தத்தின் மிக உயர்ந்த சிகரங்களில் அவர் நிலைபெற்றிருந்தாலும் கூட, அவர் தரைக்கு இறங்கிவந்த யதார்த்தவாதி;

சாத்தியமானவற்றைச் செய்து முடிப்பவர். வேதாந்த உணர்வின், அத்துவித உணர்வின் ஒரு சிகரமாக அவர் இருந்தார். எப்போதும் அவருடைய களம் ஆன்மீக விஷயங்களைப் பற்றிய உரையாடலாக இருந்தது; அவை, பக்தி, சாதனை, யோக அப்பியாசம், விவேகம், வைராக்கியம், விசாரம், கீர்த்தனம், பஜனை, உபாசனை, தியானம், லிகிதஜெபம் முதலியவை.

ஆயினும், வாய்ப்பு நேர்ந்து தேவையும் எழுந்தால் அவர், கொழுந்து விட்டெரியும் தேசபக்தரைப் போலத் தாய்நாட்டின்பால் கொள்ளும் அன்பைப் பற்றியும், பெருமையும் வருங்காலப் பெரிய இயக்கமும்; புனிதமான கடந்த காலம்; தற்காலக் கடமை, உலக அரங்கில் இன்று ஆற்ற வேண்டிய பங்கு ஆகியவற்றைப் பற்றி எழுதுவார். இவ்வாறு, அவர், தாய்நாட்டின் பெரும் தேசபக்தராகவும், இந்தியப் பண்பாட்டின், இந்தியாவின் பெரிய அன்பராகவும் தம்மை வெளிப்படுத்திக்கொண்டார். மேலும், ஏதேனும் ஒரு ராணுவப் பள்ளியின் விழாவுக்குச் சென்றிருந்தால், போர் வீரர்களுக்கு ஒரு செய்தியை வழங்கும் அவசியம் ஏற்பட்டால், அவர் வீரம், தைரியம், மரணத்தை எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருத்தல், நாட்டுக்காகவும், கடமைக்காகவும் உயிர் நீப்பது எவ்வளவு பெருமை வாய்ந்தது என்பதைப் பற்றி விளக்கிப் பேசுவார். இவ்வாறு அவர், ஒரு போர் வீரருடன், அவருடைய மொழியில், அவருடைய நிலையில் பேசவல்லவராக இருந்தார்.

அவர் தாய்மார்களுக்கு அறிவுரை வழங்கும்போது, பெண்களின் பிரச்சினைகளைப் பற்றியும், அவர்களின் சுபாவத்தைப் பற்றியும், அவர்களின் தேவைகளைப் பற்றியும் அவர் ஓர் அதிசயமான உள்ளுணர்வுடன் விளக்குவார். அவர் குழந்தைகளைப் பற்றி எழுதியுள்ளார். அவர் மாணவர்களுக்காக, மனத்தின்

மர்மங்கள், மனநலப் பண்பாடு, கூர்மையான கவனத்தையும், மன ஒருமைப்பாட்டையும், மன உறுதியையும், நினைவாற்றலையும் எப்படி வளர்ப்பது ஆகியவற்றைப் பற்றி எழுதியுள்ளார்; பல்வேறு செய்முறைப் பயிற்சிகளையும் வழங்கியுள்ளார்; அறிவு நலப் பண்பாட்டைப் பற்றியும் மனோசக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்வதைப் பற்றியும் அவர் விளக்கியுள்ளார். மேலை நாட்டு உளநூல் வல்லுநர் களால்கூடச் சிறிதும் அறியப்படாத, வியக்கத்தக்க அளவு உண்மைகளையும், புள்ளி விவரங்களையும் அவர் தம்முடைய "மனமும் அதன் இரகசியங்களும் அதை அடக்கியாளும் முறையும்", "எண்ணத்தின் ஆற்றல்" என்னும் நூல்களில் வழங்கியுள்ளார். பின்னர், "வேதாந்தமும் யோகப் பயிற்சியும்", "ஞானயோகப் பயிற்சி" போன்ற தத்துவ நூல்களில், மனிதனின் கடமைகள், அறநெறிப் பண்பாடு, நல்லொழுக்கம் ஆகிய மனித வாழ்க்கையின் அறநெறி அம்சத்தைப் பற்றி அவர் ஞான ஒளிப்பெருக்கை வீசியுள்ளார். ஒருவர் என்ன செய்ய வேண்டும், எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும், எது சரி, எது தவறு; எது அறம் (தருமம்); எது பாவம் (அதருமம்), எது உயர்வு, எது இழிவு; தீய குணங்களை எப்படி நீக்குவது, நல்ல குணங்களை எப்படி வளர்ப்பது, உயர்ந்த நல்லொழுக்க நடத்தையுடன் எப்படித் திகழ்வது; எண்ணத்திலும் பேச்சிலும் செயலிலும் தூய்மையோடும் அறத்தோடும் எப்படி இருப்பது, முதலியவற்றையெல்லாம் விளக்கியுள்ளார். அவர் எல்லா மதங்களுக்கும் உரிய, தருமத்தின் முக்கிய சாரத்தைப் பற்றி ஒரு முழு நூலையே அர்ப்பணித்துள்ளார்; தரும சாஸ்திரம்; பாகவத நூலின் தருமம்; இராமாயண, மகாபாரதங்களின் தருமம்; ஜொரோஸ்தரர், முகம்மது நபி, ஏசுநாதர் ஆகியோருக்கு

இணங்க உள்ள தருமம் ஆகிய தகவல்கள் அந்த நூலில் அடங்கியுள்ளன.

இவ்வாறு அவர் மனித வாழ்வின், மனிதப் பண்பாட்டின், மனிதச் சாதனையின், மனித விதியின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் பற்றி முழுமையாக எழுதியுள்ளார். ஆனால் அவருக்கு என்றென்றும் மிகவும் பிடித்தமான, அதிகப்பிரியமான விஷயம், தனிமனிதரிடம் மறைந்துள்ள தெய்வீகத்தை வெளியே கொண்டு வருவதாகும். மனிதனுக்கு அவனுடைய உண்மையான, அடிப்படை இயற்கையைப் பற்றிய உண்மையைப் புலப்படச் செய்வது; "நீ மனிதன் மட்டும் இல்லை; நீ தெய்வம். நீ தெய்வீகம்; பெரிய பிரபஞ்ச தெய்வீகத் தத்துவத்தின் பிரிக்கமுடியாத ஒரு பகுதி நீ; அத்தத்துவத்தை நாம் கடவுள், அல்லா, ஜொரோஸ்தரர், அகுராமஸ்தா, தாவ், நிர்வாணம், ஜெஹோவா, மேலான பேரவை, அல்லது விண்ணுலகில் உள்ள எல்லாம் வல்லவர் என்று நாம் அழைக்கிறோம். தெய்வீகப் பரம்பொருள் தத்துவத்திற்கு என்றும் உள்ள, அழிவற்ற முடிவற்ற, எங்கும் நிறைந்துள்ள இருப்புக்கு, சத்தியத்திற்கு நாம் எந்தப் பெயர் தந்தாலும், நீ அந்த சத்தியத்தின் ஓர் உறுப்பு. தெய்வீகமே உன்னுடைய உள்முக இயற்கை; அளவுக்கு உட்பட்ட பெயரும் வடிவமும் ஆகிய இந்த ஆளாக இருக்கும் தன்மை மட்டும் அல்ல". மனிதனின் உண்மையும் தெய்வீகமும் ஆகிய இந்த ஒரு பெரிய அடிப்படை உண்மையைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி வற்புறுத்துவதில் அவர் ஒரு போதும் சலிப்படையவில்லை. அதுவே உங்களின் உண்மை நிலை. உங்களின் அழியா அடையாளம் தெய்வீகமே, இந்தச். சிறிய மனிதத் தன்மை அன்று. அவர் வழக்கமாகச் சொல்லுவது, "பெயரும் உருவமும் பொய்யானவை; இல்லாதவை; பரம்பொருள் தான்

உண்மையான பொருள். விழித்துக்கொள், எழுந்துநில், விசாரித்துப் பார், "நான் யார்?" என்று வினவு. உன்னைத் தெரிந்துகொள், சுதந்திரமாக இரு. நீ இந்த உடம்பு அல்ல; இந்த மனம் அல்ல; நீ அழியாத ஆத்மா. ஓம்! ஓம்! ஓம்! என்று கர்ச்சனை செய். எலும்பும் தசையுமாகிய இந்தச் சிறையை விட்டு வெளியே வா! உன்னுடைய தெய்வீகத்தை உறுதிப்படுத்து, இது உன் பிறப்புரிமை". குருதேவரின் இந்தப் பெருமை வாய்ந்த அழைப்பு, மின்சாரத்தைப் பாய்ச்சும் சொற்களாகும்; ஏனெனில், உள்ளொளி பெற்று ஞான ஒளி வீசித் திகழ்ந்த நிறைநிலை பெற்ற குருமார்களின் பெரிய பரம்பரையில் வந்த ஒளிமிக்க அருள் ஞானமுனிவர், அவர். அந்தக் குருமார்கள் உபநிஷதக் காலங்களிலிருந்து இந்த நாட்டை அருள் பாலித்த பெருமைமிகு பிரம்மஞானிகள், தத்துவ வித்தகர்கள், சித்தபுருஷர்கள்; பரம்பொருளுடன் ஒன்று கலக்கும் பேறு பெற்ற மகான்கள், புனித ஆத்மாக்கள்; அவர்களின் சந்ததி இடையறுபடாமல் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கிறது.

சித்த மகாபுருஷர்களாகிய பெருமைமிகு குருமார்களின் இடையறுபடாது தொடர்ந்து வரும் இந்த பரம்பரையின் உண்மையான பிரதிநிதியாக அவர், இந்த நூற்றாண்டில், நம் தலைமுறையில், ஒளி வீசித் திகழ்ந்தார். இந்த வகையில் தான், அவர், அபரோக்ஷ அனுபூதியின், பிரம்ம ஞானத்தின், இந்த மகத்தான அனுபவத்தின் வழிகாட்டியாக, பிரதிநிதியாக, அல்லும் பகலும் தம் முடிவில்லாத பணியின் வாயிலாக அனைவருக்கும் தம் அனுபவத்தையும், தம் போதனைகளையும், தம் தெளிவையும் ஞானத்தையும் வழங்கினார். 1928-1929ல், அவருடைய இயக்கம் தொடங்கியதிலிருந்து, "முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகள்"; "சாதன தத்துவம்" ஆகியவற்றின் முதல்

பிரதிகள் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்ட நாளிலிருந்து, அந்த நாள் முதலாக, அவருடைய கடைசி மூச்சு வரையில், அவர் எப்போதும் மனிதனை, விழித்துக் கொள்ளுமாறும் முன்னேற்றம் பெறுமாறும், தன் ஆன்மீக இயற்கையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுமாறும் குரல் கொடுத்துக் கொண்டே இருந்தார். அவர் ஓர் ஆன்மீக குரு. அவருடைய செய்தி ஆன்மீகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஆனால், நல்லொழுக்கம் இல்லாமல் ஆன்மீகம் இருக்க முடியாது என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். மெய்ஞானத்தின் அடித்தளம், அறநெறியில் நிறைநிலை பெற்றிருப்பதே என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். நல்லவனாக இருப்பதே பேரின்பத்தின் திறவுகோல். யோகத்திற்கு, எந்த ஒரு யோகத்திற்கும் இன்றியமையாத முற்பட்ட தேவை, அதுவே என்பவற்றை அவர் அறிந்திருந்தார்; இவ்வுண்மையை வலியுறுத்த அவர் ஒரு போதும் களைப்படைந்ததில்லை. நல்லொழுக்கம் இல்லாத, அறநெறியில் நிறைநிலை பெறாத, நற்குணங்களில் நன்கு அடித்தளம் அமையாத வாழ்க்கை, இருந்தால், செய்யும் யோகங்கள் யாவும், கலப்படம் இல்லாத மோசடியாக இருக்கவில்லையென்றாலும், அதிக அளவில் மேலோட்டமானதாகவே இருக்கும். அது வலிவு இல்லாதது; சிறிது அசைத்தாலும் அது சரிந்து வீழ்ந்து விடும்; ஆவியாகி மறைந்துவிடும். அத்தகைய எந்த யோகமும், எந்தச் சாதனையும், ஆன்மீகம் என்று பெயரளவில் மட்டும் இருக்கும். எதுவும், அறநெறியின் நிறைநிலை என்ற அடித்தளத்தின் மீது உறுதியாகக் கால் கொள்ளாத அது, நற்குணங்களில் வேரூன்றாத அது, அந்த யோகம், அந்த அனுபவம், மணலின் மீது கட்டிய வீடு போன்றதாகும். இது உண்மை. ஆதலால், அவர், "இந்த உண்மையின் மீது சுத்தியால் அடிப்பதை நான் ஒருபோதும் நிறுத்தமாட்டேன். அப்போதுதான் அது

சிறிதளவாவது ஊடுருவி உள்ளே செல்லும்'' என்று கூறுவது வழக்கம்.

ஆகவே அவர், ''காற்றடைத்த கருவியால் துளையிடும் முறையை நான் பயன்படுத்தி வருகின்றேன். பாறையைப் பிளக்க விரும்பினால் துளை இடுகிறார்கள். பாறைக்கு வெடிமருந்து வைப்பதற்கு ஒரு துவாரத்தைச் செய்ய விரும்பினால் துளை இடுகிறார்கள். என்னுடைய நூல்களில், சொல்லப்பட்டவை, மீண்டும் திருப்பிச் சொல்லப்படுவது பல தடவைகள் இருக்கின்றது என்று இதனால்தான் மக்கள் என்மீது குறை கூறுகிறார்கள்'' என்று வழக்கமாகச் சொல்லுவார். திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லுவது மிகவும் அவசியம் என்று கூறினார். இப்படித் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லவில்லையெனில், இவ்வாறு சுத்தியால் அடிப்பதும், துளையிடுவதும் இல்லையெனில், அது ஊடுருவிச் செல்லாதவாறு மனிதனும் அவனுடைய இயல்பும் மிகுந்த முட்டாள் தனம் நிரம்பியுள்ளது.

இவ்வாறு, அவர் எப்போதும், ''நல்லவனாக இரு, நல்லதையே செய்'' என்றும், அன்பாக இரு; இரக்கம் பாராட்டு; அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம் ஆகியவற்றையும்; எண்ணத்தில், பேச்சில், செயலில் தூய்மையையும், பழக்கப்படுத்திக் கொள்'' என்றும் சொல்வது வழக்கம். அவர் தம்முடைய போதனைகளின் முக்கியமான சாரமாக மீண்டும் மீண்டும் அடிக்கடி இதை வழங்கினார். முன்னூறு நூல்களின் வடிவில் அவர் தம் ஆயுட்காலத்தில் எவ்வளவோ எழுதியிருந்தாலும், ''முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனைகளில்'' தம்முடைய சுருக்கமான, போதனைகளின் செய்முறை ஞானத்தை, தம் ஆன்மீகச் செய்தியை உலகம் முழுவதற்கும் வழங்கியுள்ளார்.

நான், மலாடு கிளையைப் பற்றி மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைந்தேன். அவர்கள் ஒரு முறை, பல்வேறு வகையான மற்ற அறிக்கைகளுடன் அழகிய வடிவில் எண்ண அட்டைகளை அச்சிட்டார்கள்; அவற்றுள் ஒன்று, "நிலைக் கண்ணாடியில் மனிதன்" என்பதைப் பற்றிப் பேசியது, 'நீ யார் என்று தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால், தகுதி வாய்ந்தவனாக நீ இருக்க விரும்பினால், புனிதமானவனாக இருக்க விரும்பினால், நிலைக் கண்ணாடியில் உள்ள மனிதன் உன்னிடம் என்ன சொல்கிறான் என்று நீ சென்று பார்' என்று அது கூறியது. போய் ஒரு நிலைக் கண்ணாடியின் முன் நில்லுங்கள்; அதில் உள்ள மனிதன் என்ன சொல்லுகிறான் என்பதைப் பாருங்கள். தத்துவம் பற்றிய பத்து நாள் கருத்தரங்கை நீங்கள் இப்போது தான் முடித்திருக்கிறீர்கள்; இறுதி நாளன்று அவையில் இருந்த அனைவரும் கைகொட்டி ஆரவாரம் செய்து உங்களைப் பாராட்டியுள்ளனர்; ஆனால் அதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் அறைக்குச் சென்று நிலைக் கண்ணாடியின் முன் நின்று அதில் தெரியும் மனிதனைப் பாருங்கள்; அவன் உங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பான். அவனுடைய அபிப்பிராயம் என்ன என்று பாருங்கள். எந்த மற்றவரைக் காட்டிலும், அவன் உங்களைப் பற்றி அதிகம் அறிந்திருக்கிறான். அவனுடைய அபிப்பிராயம் என்ன? நீங்கள் செப்பமாகச் செய்தீர்கள் என்று அவன் கூறினால், அப்போது மன நிறைவு பெறுங்கள். ஆனால் நீங்கள் அந்த மனிதனோடு கண்ணுக்குக்கண் நேராகப் பார்க்க முடியவில்லையென்றால், அப்போது, நீங்கள் நிறைய உழைக்க வேண்டியுள்ளது என்று பொருள்படும். நீங்கள் நீண்ட தூரம் முன்னேற வேண்டியுள்ளது.

குருதேவர் தம்முடைய "முக்கியமான இருபது ஆன்மீகப் போதனை"களில், நாம் ஒவ்வொரு நாளும் நிலைக் கண்ணாடியில் நம்மைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்பினார்; ஆனால் ஒரு மாறுபட்ட வழியில்; மிகவும் நுண்ணிய, ஆழமான வழியில். அவர், "நீங்கள் தற்சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களையே பாருங்கள்" என்று வழக்கமாகச் சொல்லுவார். உங்களை நீங்களே பார்க்கும் வழிகளில் ஒன்று, நிலைக் கண்ணாடியின் முன் நின்று, அதில் உங்களைப் பார்க்கும் மனிதனின் கண்ணைப் பார்ப்பது. மற்றொரு வழி, நீங்களே நிலைக்கண்ணாடியாக மாறுவது. உள்ளே பாருங்கள், உங்கள் இதயத்திலும் மனத்திலும் அடங்கியுள்ளவை யாவை என்று பாருங்கள்; உங்களுடைய மனோபாவங்களிலும் கற்பனைகளிலும் அடங்கியுள்ளவைகள் யாவை என்று பாருங்கள். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, உங்களுடைய ரகசியமான விருப்பங்களில், உங்கள் இதயத்தில், ரகசியமாக, நுட்பமாக, ஒளிந்து கொண்டுள்ள விருப்பங்களில் அடங்கியுள்ளவை யாவை என்று பாருங்கள். மறைந்துள்ள குறிப்பிட்ட நுண்ணிய விருப்பங்கள் உள்ளன. சில நேரங்களில், அவற்றைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முடியாதவாறு, மிகவும் நுண்ணியமாகவும் மறைந்துகொண்டும் அவை இருக்கலாம். ஆதலால், ஒவ்வொரு நாளும், உள்ளே செல்ல விசேஷ முயற்சி எடுத்துக் கொண்டு, உள்ளே ஆழ்ந்து யோசியுங்கள்; தற்சோதனை, சுய விமர்சனம், சுய பரீட்சை செய்யுங்கள். இன்று நீங்கள் காண முடியாததை, நாளை, அல்லது மறுநாள், திடீரென்று தோன்றியிருப்பதைக் காணக் கூடும். இந்தப் பயிற்சியை ஒருபோதும் நிறுத்திவிட வேண்டாம். புகழ் பெற்று விளங்கிய மகாத்மா காந்தி, பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின் போன்ற பெரியோர்களாலும் மற்றவர்களாலும் ஆத்ம

நிரீட்சணம் (தற்சோதனை) செய்யும் இந்த முறை மிகவும் வற்புறுத்தப்பட்டுள்ளது. தற்சோதனை செய்யுங்கள். அப்போது உங்களைப் பற்றி நீங்கள் அறிவீர்கள். அதுவே உண்மையான நீங்கள்.

ஆனால், அகந்தையுடன் கூடிய மிகுந்த தற்பெருமை வாய்ந்தவராக நீங்கள் இருந்தால், நீங்கள் எதைக் கண்டு பிடித்தாலும் அதை நியாயப்படுத்த முயற்சி செய்வீர்கள். அது மாயையின் மற்றொரு அம்சம். நீங்கள் விவேகத்திற்குரியதாக ஆக்க முயலுவீர்கள்; நியாயப்படுத்த முயலுவீர்கள்; மேலும், உங்களை நீங்களே கண்டித்துத் தண்டித்துக் கொள்வதற்குப் பதிலாக, உங்கள் முதுகில் நீங்களே தட்டிக் கொடுத்து உங்களை நீங்களே மெச்சிக் கொள்வீர்கள். ஆகவே, பயிற்சி பாழ்பட்டுப் போகும்; ஏனெனில், உங்களின் உட்புறம் தலைகீழாகத் தடுமாற்றம் ஏற்பட்டிருந்தால், உங்களின் உள்ளத்தில் நிறைநிலையைத் தவிர வேறெதையும் நீங்கள் காணமுடியாத அளவுக்கு உங்களின் மீது நீங்கள் பற்றும் பாசமும் கொண்டிருந்தால், அப்போது, **கடவுள் தான் உங்களைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.** அப்படியிருந்தால், சமஸ்கிருத மொழியில், "ஈஸ்வர ரக்ஷ" என்று கூறுவார்கள். ஆதலால், பெரும் அளவு நேர்மை தேவை; தன்னைப் பற்றிய உண்மை நிலையை ஒப்புக் கொள்ளும் பெருந்தன்மை மிகவும் தேவை; தன்னைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளும் உண்மையான, தீவிரமான விருப்பம் தேவை; தன் குறைகளை நீக்கிக் குணம் பெருக்கும் ஆர்வம் மிகவும் தேவை. நீங்கள் மிகவும் நேர்மையாகவும் மிகவும் பெருந்தன்மையாகவும் இருக்கலாம்; ஆனால், நாளுக்குநாள் வளர்ச்சி பெறும் தீவிரமான விருப்பம் இல்லையென்றால், முன்னேற்றம் பெறும் ஆர்வம் இல்லையென்றால், பயனில்லை. நீங்கள்,

"முதல் இடம் தான் வேண்டும், இரண்டாம் இடம் அல்ல; நிறைநிலை பெற வேண்டும்; நிறைநிலைக்குப் பக்கம் அல்ல; முழு நிறைநிலை வேண்டும். தொண்ணூற்றொன்பது சதவிகிதம் அல்ல" என்று சொல்ல வேண்டும் "முழு நிறை நிலையை இந்த உலகில் ஒரு போதும் பெறமுடியவில்லையென்றால், பரவாயில்லை; நான் முயற்சி செய்து கொண்டே வாழ்வேன், முயற்சி செய்து கொண்டே இருப்பேன்; அந்த நிறைநிலையைப் பெறுவதற்கான முயற்சியிலேயே இறப்பேன். அப்போது என் வாழ்க்கை நூறு சதவிகிதம் வெற்றி பெற்றதாகக் கூறுவேன். நிறைநிலை இலட்சியத்தை நான் ஒருபோதும் அடையவில்லையென்றாலும், அதை ஒருபோதும் விட்டுவிடமாட்டேன், அதை அடைவதற்காக முயற்சி செய்வதை நான் ஒரு போதும் நிறுத்தமாட்டேன்" என்ற உறுதி இருக்க வேண்டும். கடவுள் உங்களின் நோக்கம் என்ன என்பதையும், உங்களின் உள்முக உந்துதல் என்ன என்பதையும் பார்க்கின்றாரே தவிர, நீங்கள் உண்மையில் எதை அடைந்தீர்கள் என்பதை அல்ல. உங்களின் உந்துதல் எண்ணம், உங்களின் உள்முக விருப்பம் நேர்மையாகவும் உண்மையாகவும் இருந்தால், குறையாக இருக்கும் உங்களின் பரிபூரணத்தை நூற்றுக்கு நூறு நிறைவு செய்து உங்களின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவார்.

உறுப்பினர் ஆவதற்கு நிபந்தனைகள்

கடந்த காலத்தைத் திரும்பிப் பார்த்தால், 1936ல், உங்களில் பலர் பிறந்திருக்கக்கூட மாட்டீர்கள், அப்போது, இந்த ஊழியன், சுவாமி சிதானந்தர், இன்னும் ஒரு கல்லூரி மாணவர்; குருதேவர் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் என்ற இந்த நிறுவனத்தை நிறுவினார். தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் செயல்படத் தொடங்கிய அப்போதே,

மக்கள் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கத்தின் உறுப்பினர்களாகப் பதிவு செய்யப்பட்டார்கள். எந்த ஒரு சங்கமும் உறுப்பினர்களை ஏற்றுக் கொள்ளத் தனக்கென நிபந்தனைகளைக் கொண்டுள்ளது; சுழற்சங்கம் தனக்கே உரிய நிபந்தனைகளைக் கொண்டுள்ளது; அரிமா சங்கம் தனக்கேயுரிய நிபந்தனைகளைக் கொண்டுள்ளது; பிரம்மஞான சங்கம் அதற்கே உரிய நிபந்தனைகளைக் கொண்டுள்ளது; எடுத்துக்காட்டாக, மதவெறி பிடித்த ஒருவர், பிரம்மஞான சங்கத்தில் உறுப்பினராக ஆக முடியாது; ஏனெனில், உலகில் உள்ள எல்லா மதங்களும் சம மதிப்பு உள்ளவை என்றும், அவை யாவும் ஆண்டவனின் தூதுவர்களாலும், அவரால் அனுப்பப்பட்ட பாதுகாவலர்களாலும், தீர்க்க தரிசிகளாலும் வெளிப்படுத்தப்பட்ட தெய்வீக மதங்களே என்றும், அச்சங்கம் நம்புகிறது.

அதைப் போலவேதான் இங்கும், சகிப்புத் தன்மையும், பரந்த மனப்பான்மையும், பிரபஞ்சப் பார்வையும் உள்ளவர் தான் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கத்தின் உறுப்பினராக ஆக முடியும். இவ்வாறே ஒவ்வொரு சங்கமும் உறுப்பினர் ஆவதற்கு தனக்கே உரிய விதிகளையும் குறிப்பிட்ட நிபந்தனைகளையும் கொண்டுள்ளது. தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் நிறுவப்பட்ட சமயத்தில் (1936) உறுப்பினராக விரும்புவோர் பின்பற்ற வேண்டிய நிபந்தனை, மும்மயக் கொள்கைகளைக் கண்டிப்பாகச் செயற்படுத்துவதாக உறுதிமொழி எடுத்துக் கொள்வதாகும்; அக்கொள்கை களாவன: அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம் என்பன.

பின்னர் சிலகாலம் கழிந்ததும், சில இல்லறத்தாரும் மற்றவர்களும் குருதேவரை அணுகி, "சுவாமிஜி! இது பயங்கரமாக உள்ளது. கடவுள் முன்பும் மனிதன் முன்பும் எடுத்துக்கொள்ளும் சபதமொழி மாற்ற முடியாதது;

தெய்வமாக விளங்கும் சத்குருவின் முன்பு எடுத்துக் கொண்டால் சிறிதே அதிலிருந்து விலகினால் கூட ஒரு பெரிய பாவமாகிவிடும். நாம் புதிய உறுப்பினர்களைச் சேர்க்க முயலும்போது, பலரும் படிவத்தைப் பார்த்த அளவில் கூடக் கையெழுத்திடவே அஞ்சுகின்றனர்'' என்று கூறினார்கள். எனவே அது சிறிது மாற்றப்பட்டது. இப்போது அதன் வாசகம், "கொள்கைகள் முதலியவற்றைச் சார்ந்திருக்க நான் மிகவும் முயற்சி செய்வேன்'' என்பதாகும். 'சபதமொழி' என்ற சொல்லும், 'உறுதிமொழி' என்ற சொல்லும் கூட நீக்கப்பட்டன; 'ஏற்றுக்கொள்வதாகக் கூறுகிறேன்' என்ற வாக்கியம்கூட நீக்கப்பட்டது. எனவே அது இன்றைய வடிவில் உள்ளது. ஆதலால் சங்கம் நடந்து வரலாயிற்று; இந்த அடிப்படையான, முதன்மையான விதியை விதித்தமையால் நீடித்து இருக்கத் தொடங்கியது; அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம் ஆகியவற்றை உயர்த்திக் கடைப்பிடிக்க மிகவும் முயற்சி செய்யும் மனோதிடமும், ஆர்வமும், விருப்பமும் கொண்டு தயாராக இருப்பவர் உறுப்பினர் ஆகலாம்; தம் வாழ்வில் ஒவ்வொரு வகையிலும், நேர்மையாகவும், உண்மையாகவும், இம்மூன்று கொள்கைகளையும் எண்ணத்திலும், பேச்சிலும், செயலிலும் சார்ந்திருக்க முயல்பவராக அவர் இருக்க வேண்டும்.

நடைமுறைப் பயிற்சிக்கு இருபது அறிவுரைகள்

- உலகில் பயணம் செய்பவனே! வேகமாய் அடி எடுத்து வை!
வேகமாய் அடி எடுத்து வை!
உனது ஓட்டத்தைத் தடைப்படுத்தப் படுகுழிகள் ஏராளமாக உள்ளன!
கடக்க வேண்டிய தூரமோ நீண்டது; நடக்கும் பாதையோ கரடுமுரடு;
உன் வலிமையோ விரைவில் தளரும்; எனினும் உன்சுமையோ கனமானது.

- பயணியே! இந்தப் பொன்மொழிகளை உற்றுக்கேள்!
தேர்ச்சி பெற்ற முன்னோர் தந்த ஞானத்தின் சாரம்!
மாயையின் ஆதிக்கத்திலிருந்து விடுதலை பெற்று, உண்மையான பேரின்பத்திற்கு
வழியை நான் இருபது சுருக்கமான நீதிமொழிகளில் கூறுகின்றேன்.

- அதிகாலை நான்குமணிக்கு எழுந்திரு; அது பிரம்மமுகூர்த்தம்;
சத்துவம், சத்தியம் ஆகியவற்றின் அதிர்வுகள் நிரம்பியுள்ள நேரம்;
சுக, சித்த அல்லது பத்மாசனத்தில் அமர்க;
இறைவனைப் பற்றித் தியானம் செய்; பிரம்ம சிந்தனை செய்.

- இறைவனின் மிகவும் புனிதமான திருநாமத்தை உச்சரி;
இது, மயக்கத்தை அழிக்கும்; சாத்தானை வெற்றி

கொள்ளும்.
நூற்றெட்டு மணிகளைக் கொண்ட ஜெபமாலையை உருட்டு;
பேரின்பத்திற்கும் நிறைநிலைக்கும் இந்த ஜெபயோகம் அழைத்துச்செல்லும்.

- தியான அறையில் தெய்வீக அதிர்வுகளுடன்,
உறுதியாக நிமிர்ந்து அமர்ந்து மன ஒருமைப் பாட்டைப் பயிற்சிசெய்;
உற்சாகம் நிறைந்த உயர்ந்த சுலோகங்களைச் சொல்லு
தியானத்தின் மூலம் மேலான மோட்சத்திற்கு முன்னேறிச் செல்.

- தேர்ந்த சில யோகாசனங்களைத் தவறாமல் செய்;
தீவிரமான பிராணாயாமங்களையும் சில சுற்றுக்கள் செய்;
நான் உறுதியாகக் கூறுகின்றேன், இத்தகைய பயிற்சிகளினால்,
உடல் நலம், வலிமை, அமைதி உனக்கு அதிகரிக்கும்.

- உள்ளத்தை மிகவும் உயர்த்தும் எல்லா மதங்களின் நூல்களையும்,
அருளாளர்கள் சொல்லும் புதிய அனுபவ உண்மைகளையும் படி;
இராமாயணம், கீதை, பாகவதம், இவற்றின் துணை
உனக்கு எல்லாத் தூய்மைகளையும் தந்து சத்துவத்திற்கு உயர்த்தும்.

- நாள்தோறும் குறிப்பிட்ட நேரம், மௌனமாக இரு;
இத்தகைய மௌனம் ரஜோகுணத்தின் கொந் தளிப்பை மாய்க்கும்;
எதைப் பேசினாலும், சிறிதே பேசுக; இனிதாகப் பேசுக;

சத்தியத்தின் உறுதியான அடிமட்டத்தின் மீது உன் வாழ்வின் அடித்தளம் அமைந்துள்ளது.

- ருசியின் மீது கடுமையான கட்டுப்பாட்டை முயற்சி செய்;
உணவின் ஒழுங்குமுறையில் தான் உண்மையான வெற்றி அமைந்துள்ளது;
உபவாசத்தின் மூலம் உடம்பும் மனமும் தூய்மை பெறுகின்றன.
நாக்கைக் கட்டுப்படுத்துவதனால் இழிவான ஆசைகள் யாவும் மாயும்.

- உன் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்; கபடமற்று வாழக் கற்றுக்கொள்;
ஏழைகளுக்கும் எளியவர்களுக்கும் தான தருமம் செய்;
தேவைக்குமேல் அதிகமான செல்வத்தை வைத்திருப்பது, நிரந்தரக் கவலை ஆகும்; சரியான சாபத்தீடு ஆகும்.

- மதிப்புயர்ந்த ஜீவசத்தை மிகுந்த கவனத்துடன் காத்துக்கொள்;
எண்ணத்திலும், பேச்சிலும், செயலிலும் கடுமையான தூய்மையை பின்பற்று;
பிரம்மச்சரியம், ஆன்மீகத்தின் அடிப்படை;
அது பேரின்பத்திற்கும் அமரத்துவத்திற்கும் அழைத்துச் செல்கிறது.

- சினம் வெடிப்பதற்கு ஒருபோதும் இடம் தராதே;
ஆசையும் காமமும் சிறிது மாறுபட்ட நிலையே, சினம்;
விவேகத்தால் சினத்தை வெற்றி கொள்;
அன்பாலும் மன்னிக்கும் குணத்தாலும் அதுமுடிவில் அழிக்கப்படுகிறது.

- ஆண்டவனை நாள்தோறும் சிந்தித்து அவரிடம் சரண்புகு;
  அவரிடம் இதயபூர்வமான பக்தியைச் செலுத்து;
  மாயையின் இதய முடிச்சை வெட்டி எறி,
  ஆன்மீக ஒளியின் உயர்ந்த சிகரங்களுக்கு அவர் உன்னை உயர்த்துவார்.

- எல்லா விஷயங்களிலும் எப்போதும் உன்னையே நம்பி இரு;
  புருஷார்த்தத்தினால் பிராரப்த்த வினையை நீ எதிர்க்க முடியும்;
  அறத்துடனும் சுதருமத்துடனும் ஒட்டிஒழுக முயற்சி செய்.
  வாழ்க்கைத் தேருக்கு இயம நியமங்களாகிய இரட்டைக் குதிரைகளைப் பூட்டு.

- நல்லவர்களுடனும் ஞானிகளுடனும் எப்போதும் பழகு;
  சம்சாரத்தைக் கடந்து மோட்சத்திற்கு உயர அவர்கள் உதவுவார்கள்;
  சத்சங்கத்தின் சக்தி வாழ்க்கையை ஆன்மீகப்படுத்தும் வாழ்க்கையின் இலக்கை உன்னை விரைவில் அடையச் செய்யும்.

- ஆன்மீகப் பயிற்சிகளைப் பற்றிய ஒரு நாட்குறிப்பைப் பராமரித்து வா;
  சாதனைப் பகுதிகளின் எல்லாவிவரங்களும் அதில் அடங்கியிருக்கும்;
  ஒழுங்கான திட்டத்தை வைத்துக்கொள்; அதனால் நீ பெருத்த லாபத்தை அடைவாய்
  நுண்ணறிவையும் முன்னேற்றம் பற்றிய கருத்தையும் பெறுவாய்.

- உன் அன்றாடச் செயல்களில் மறைந்துள்ள உள்நோக்கங்களையும்
அசுர குணங்களையும் ஆசையின் விதைகளையும்,
தேடிப்பார்; தோட்டக்காரன் களைகளை நீக்குவதுபோல அவற்றைக் களைந்தெறி;
சாதனையில் இத்தகைய தற்சோதனை வெற்றிக்கு அழைத்துச் செல்கிறது.

- இந்த தெய்வீகக் கட்டளைகளை உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்;
ஞானத்தின் ஆழமான சுரங்கத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மிகவும் விலை உயர்ந்த ரத்தினங்கள், அவை;
சாதனையின் சாரத்தை அவை சுகமாக இணைத்துள்ளன,
அவற்றைப் பயிற்சி செய்; சக்தி மிக்க யோகியாக நீ ஒளிவீசுவாய்!.

- சுவாமி சிவானந்தா.

சாதன தத்துவம்
அல்லது
மனித உயிர் விரைந்து முன்னேற்றம் பெறுவதற்கான ஏழு பண்பாடுகளின் அறிவியற் கலை

முன்னுரை

(அ) 'டன்' கணக்கில் உள்ள கொள்கைகளைக் காட்டிலும் ஒரு 'அவுன்சு' அளவு பயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்லது. அன்றாட வாழ்வில் யோகம், சமயம், சமய தத்துவங்களைப் பயிற்சி செய்து ஆத்மஞானத்தைப் பெறு.

(ஆ) இந்த முப்பத்திரண்டு போதனைகளும் அழியா மதத்தின் (சனாதன தருமத்தின்) சாரத்தை அதன் தூய வடிவில் தருகின்றன. எப்போதும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் இக்காலத்து இல்லறத்தார்கள் குறிப்பிட்ட நேரங்கள் வரை, பயிற்சி செய்ய இவை ஏற்றவை. உன் வசதிக்கு ஏற்றவாறு இவற்றை மாற்றிக் கொள்; படிப்படியாக நேரத்தை அதிகரித்துக் கொள்.

(இ) தொடக்கத்தில் சாத்தியமாக இருக்கும் சில தீர்மானங்களை மட்டும் பின்பற்று; இவை சிலவாக இருப்பினும் அவை உன்னுடைய இன்றைய பழக்கங்களிலும் ஒழுக்கத்திலும் நிச்சயமான முன்னேற்றத்தை உருவாக்கும்; உடல் நலக் குறைவோ, வேலை நெருக்கடியோ அல்லது தவிர்க்க முடியாத அலுவல்கள் இருக்கும் போது, உன் சுறுசுறுப்பான சாதனைக்குப் பதிலாக, ஆண்டவனைப் பற்றி அடிக்கடி நினைவூட்டிக் கொள்.

உடல் நலப் பண்பாடு

1. அளவாக உண், லகுவான எளிய உணவை உண். உண்பதற்கு முன், உணவை ஆண்டவனுக்கு வழங்கு. சமச்சீர் உணவை உண்.

2. மிளகாய் வற்றல், வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம், புளி முதலியவற்றை முடிந்த அளவு விட்டுவிடு. தேனீர், காப்பி, புகைபிடித்தல், வெற்றிலை பாக்கு, புலால், மது ஆகியவற்றை முற்றிலும் விட்டுவிடு.

3. ஏகாதசி நாட்களில் உபவாசம் இரு. பால், பழங்கள் அல்லது கிழங்குகள் மட்டும் அருந்து.

4. யோகாசனங்களை அல்லது உடற்பயிற்சிகளைப் பதினைந்திலிருந்து முப்பது நிமிடங்கள் வரை, ஒவ்வொரு நாளும் செய். நாள்தோறும், நீண்டதூரம் நட அல்லது சுறுசுறுப்பான சில விளையாட்டுக்களை விளையாடு.

சக்திப் பண்பாடு

5. நாள்தோறும் இரண்டு மணி நேரமும், ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் நான்கு மணியிலிருந்து எட்டு மணி நேரம், மௌனமாக இரு.

6. உன் வயதுக்கும் சூழ்நிலைகளுக்கும் தக்கவாறு பிரம்மச்சரியத்தைப் பின்பற்று. உடல் இச்சையை மாதம் ஒருமுறை என்று கட்டுப்படுத்திக் கொள். படிப்படியாக அதை ஆண்டுக்கு ஒருமுறை என்று குறைத்துக்கொள். முடிவில், ஆயுள் முழுவதும் விலகியிருப்பதென்று சபதம் செய்து கொள்.

அறநெறிப் பண்பாடு

7. **உண்மையைப்** பேசு. சிறிதே பேசு. அன்பாகப் பேசு, இனிதாகப் பேசு.

8. எண்ணத்தாலும், பேச்சாலும், செயலாலும் யாருக்கும் தீங்கு இழைக்காதே, அனைவரிடத்தும் அன்பாக இரு.

9. உன் பேச்சுக்களிலும் விவகாரங்களிலும் நேர்மையோடும், ஒளிவுமறைவு இல்லாமலும், திறந்த மனத்தோடும் இரு.

10. உண்மையுள்ளவனாக நடந்து கொள். உழைத்துப் பொருளை ஈட்டு. சட்டபூர்வமாகச் சம்பாதிக்கப்படாத பணத்தையோ பொருள்களையோ, அல்லது சலுகையையோ ஏற்றுக் கொள்ளாதே. உதார குணத்தையும் மேன்மையையும் வளர்த்துக்கொள்.

11. அமைதி, பொறுமை, அன்பு, கருணை, சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றால் சின ஆவேசத்தை அடக்கு, மன்னித்துவிடு; மறந்துவிடு, மக்களோடும் நிகழ்ச்சிகளோடும் ஒத்துப்போ.

மன உறுதிப் பண்பாடு

12. ஒரு வாரம் அல்லது ஒரு மாதம் சர்க்கரை இல்லாமல் வாழ்வை நடத்து. ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் உப்பை விட்டுவிடு.

13. சீட்டாட்டங்களையும், கதைகள் படிப்பதையும், திரைப்படங்கள் பார்ப்பதையும், பொழுதுபோக்குச் சங்கங்களுக்குச் செல்லுவதையும் விட்டுவிடு. உலகாயதவாதிகளிடம் தர்க்கம் செய்வதைத் தவிர். கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவர்களுடன் அல்லது உன் சாதனையைக் குறை கூறுபவர்களுடன் பழக வேண்டாம்.

14. உன் தேவைகளைச் சுருக்கிக் கொள். உன் உடைமைகளைக் குறைத்துக்கொள். எளிமையாக வாழ்; உயர்ந்தவற்றைச் சிந்தனை செய்.

15. பிறருக்கு நன்மை செய்வது மிகவுயர்ந்த மதம். வாரந்தோறும் சில மணி நேரங்கள், அகந்தை இல்லாமல் அல்லது பரிசை எதிர்பாராமல், தன்னலமற்ற சேவை எதையேனும் செய். இதே ஊக்கத்துடன் உலகக் கடமைகளைச் செய். உழைப்பே வழிபாடு. அதை ஆண்டவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்.

16. மாதந்தோறும் உன்வருவாயில் இரண்டிலிருந்து பத்து சதவிகிதம் தருமம் செய். உன்னிடம் உள்ளதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள். உலகம் உன் குடும்பமாக இருக்கட்டும். தன்னலத்தை நீக்கு.

17. பணிவாக இரு; எல்லா உயிர்களுக்கும் மானசீகமாகக் கீழே விழுந்து வணங்கு. எல்லா இடங்களிலும் தெய்வீக இருப்பை உணர். வீண் டம்பத்தையும், கர்வத்தையும், வஞ்சகத்தையும் விட்டு விடு.

18. கடவுளினிடமும், கீதையினிடமும், உன் குருவினிடமும் தளராத நம்பிக்கை கொள். கடவுளினிடம் முழுமையாகச் சரணாகதி அடைந்து "உன் விருப்பமே நடைபெறும்; நான் எதையும் விரும்பவில்லை" என்று பிரார்த்தனை செய். எல்லா நடவடிக்கைகளிலும், எல்லா நிகழ்ச்சிகளிலும் சாந்தமான மனத்துடன் ஆண்டவனுடைய விருப்பத்திற்குக் கீழ்ப்படிவாயாக.

19. எல்லா உயிர்களிலும் ஆண்டவனைப் பார்; அவற்றை நீ என்று கருதி அவற்றினிடம் அன்பு பாராட்டு. யாரையும் வெறுக்காதே. எந்த உயிரையும் வெறுக்காதே.

20. எல்லா நேரங்களிலும் அல்லது, குறைந்தபட்சம், படுக்கையை விட்டு எழுந்ததும், அலுவலின்போது நேரும் இடைவெளி நேரத்திலும், படுக்கைக்குச் செல்லுவதற்கு

முன்பும் ஆண்டவனை நினைவுபடுத்திக் கொள். சட்டைப் பையில் ஒரு ஜெப மாலையை வைத்திரு.

மனோ தத்துவப் பண்பாடு

21. நாள்தோறும் கீதையின் ஓர் அத்தியாயம் அல்லது பத்திலிருந்து இருபத்தைந்து சுலோகங்கள் வரையில், பொருள் விளக்கத்துடன் படி. சமஸ்கிருத மொழியைக் குறைந்தபட்சம், கீதையை மூலத்தில் படித்து உணரும் அளவுக்காவது கற்றுக்கொள்.

22. படிப்படியாகக் கீதை முழுவதையும் மனப்பாடம் செய்துகொள். உன் சட்டைப் பையில் அதை எப்போதும் வைத்திரு.

23. இராமாயணம், பாகவதம், உபநிஷதங்கள், யோகவாசிஷ்டம் அல்லது மற்ற, சமயநூல்களை நாள்தோறும் அல்லது விடுமுறை நாட்களில் படி.

24. ஒவ்வொரு சமயம் வாய்க்கும் போதும் சமயக் கூட்டங்களுக்கும், சாதுக்களின் கீர்த்தனைகள், சத்சங்க நிகழ்ச்சிகளுக்கும் செல். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் அல்லது விடுமுறை நாட்களில் இத்தகைய விழாக்களை நடத்து.

25. குறைந்தபட்சம், வாரம் ஒரு முறை கோயிலுக்கு அல்லது வழிபாட்டிடத்திற்கு வருகை தா. அங்கு கீர்த்தனைகள் அல்லது சொற்பொழிவுகளுக்கு ஏற்பாடு செய்.

26. விடுமுறை நாட்களையும் விடுப்பு எடுத்துக் கொள்ளும் காலங்களையும், சாத்தியமாகும்போது சாதுக்களின் கூட்டத்தில் கழிப்பாயாக அல்லது புனிதத் தலங்களில் தனியாகச் சாதனை பழகுவாயாக.

27. முன்னதாகப் படுக்கைக்குச் செல். அதிகாலை நான்கு மணிக்கு எழுந்திரு. காலைக் கடன்களை முடித்துக் கொள்; பற்களைத் துலக்கு; முகம் அலம்பு; குளி.

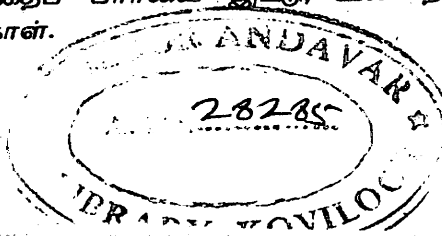
28. சில துதிகளையும் கீர்த்தனைப் பாடல்களையும் சொல். ஐந்து மணியிலிருந்து ஆறு மணி வரையில் பிராணாயாமம், ஜெபம், தியானம் செய். நிதானமான பயிற்சியால், பத்ம, சித்த அல்லது சுகாசனத்தில் முழுநேரமும் அசைவின்றி அமர்ந்திரு.

29. அன்றாடம் சந்தியாவந்தனம், காயத்திரி ஜெபம், நித்தியகர்மம், கடவுள் வழிபாடு இன்னும் பிற இருப்பின் அவற்றையும், செய்.

30. நாள்தோறும் பத்திலிருந்து முப்பது நிமிடங்கள் வரையில், ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் உன்னுடைய இஷ்டமந்திரத்தை அல்லது கடவுளின் திருநாமத்தை எழுது.

31. குடும்பத்தில் உள்ளவர்களோடும் நண்பர்களோடும் இரவில் அரை மணியிலிருந்து ஒரு மணி நேரம் வரையில் கடவுளின் திருநாமங்களையும் (கீர்த்தனம்) வழிபாட்டுப் பாடல்களையும், துதிப் பாடல்களையும், பஜனைப் பாடல்களையும் பாடு.

32. மேற்கூறிய கருத்துக்களை ஒட்டி ஓர் ஆண்டுக்கான தீர்மானங்களைச் செய்துகொள். ஒழுங்கு, உறுதி, வழுவாமை மிகவும் முக்கியம். உன் சாதனையை ஆன்மீக நாட்குறிப்பு ஏட்டில் பதிவு செய். மாதந்தோறும் அதைப் பார்வை இட்டு, உன் தவறுகளைத் திருத்திக் கொள்.


ANDAVAR
28225
IBRARY KOVILO